



Stadt Zürich
Fachschule Viventa

Ein Bildungsangebot des Schul- und Sportdepartements

Hauswirtschaftspraktiker_in EBA
Fördern der eigenen Gesundheit
Stoffplan
2. Ausbildungsjahr

GRUNDSÄTZLICHE BEMERKUNGEN

- Der vorliegende Stoffplan gibt Auskunft darüber, wann im Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit* (HKB 6) welche Inhalte mit welchen Zielen gemäss Bildungsplan vermittelt werden.
- Der Bereich *Fördern der eigenen Gesundheit* (HKB 6) wird alternierend mit dem Bereich *Ausführen administrativer Arbeiten* (HKB 5) während je einem Semester pro Schuljahr mit je einer Wochenlektion unterrichtet.
- Die Ziele und Inhalte dieses Stoffplans sind verbindlich, die Verteilung über das Semester erfolgt - wenn möglich - wie beschrieben. Aus personellen und stundenplantechnischen Gründen können sich aber Änderungen im Ablauf ergeben. Insbesondere ist nicht auszuschliessen, dass die Semester, in denen der HKB 6 erteilt wird, ändern (entweder erstes **oder** zweites Semester pro Schuljahr). Die definitiven Stoffpläne werden den Lernenden spätestens zu Beginn des neuen Semesters ausgehändigt.

Zürich, Juli 2017

3. Semester

WOCHEN		ZIELE NACH BIVO	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
34	1	6.1.2 Sie erklären, wie Sie Ihre Stärken wirkungsvoll einsetzen. (K2)	Eigene Stärken im Arbeitsalltag bewusst einsetzen	<ul style="list-style-type: none"> Ich kenne meine persönlichen Stärken und kann diese bewusst einsetzen.
35	2	6.1.2 Sie erklären, wie Sie Ihre Stärken wirkungsvoll einsetzen. (K2)	Selbst und Fremdeinschätzung	<ul style="list-style-type: none"> Ich erkenne meine Fähigkeiten und schätze meine Stärken realistisch ein. Durch Rückmeldungen von Drittpersonen erweitere ich den persönlichen Blick auf meine Person.
36	3	6.1.4. Sie erklären, wie Sie Ihre Schwächen ausgleichen. (K2)	Umsetzungsmöglichkeiten im Lehrbetrieb <ul style="list-style-type: none"> Lernpartnerschaften Austausch mit Bildungsverantwortlicher Gezieltes Üben 	<ul style="list-style-type: none"> Ich weiss, wie ich meine Fähigkeiten im Betrieb unterstützen und fördern kann. Ich kann dazu konkrete Beispiele nennen. Ich weiss, bei wem und wie ich im Betrieb gezielte und fördernde Unterstützung bekomme.
37	4	6.1.4. Sie erklären, wie Sie Ihre Schwächen ausgleichen. (K2)	Umsetzungsmöglichkeiten im Lehrbetrieb <ul style="list-style-type: none"> Lernpartnerschaften Austausch mit Bildungsverantwortlicher Gezieltes Üben 	<ul style="list-style-type: none"> Ich setze mir persönliche Ziele und weiss, wie ich diese Ziele umsetzen kann.

WOCHEN		ZIELE NACH BiVo	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
38	5	6.1.5. Sie erklären, welche Fähigkeiten Sie als Persönlichkeit auszeichnen. (K2)	Selbsteinschätzung Umgang mit Lob, Kritik Wertschätzung der eigenen und fremder Arbeitsleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich erkenne meine Stärken und Schwächen anhand von verschiedenen Situationen im Berufsalltag. • Ich kenne die Auswirkungen von positiver und motivierter Arbeitshaltung auf meine Arbeitsleistungen.
39	6	6.1.5. Sie erklären, welche Fähigkeiten Sie als Persönlichkeit auszeichnen. (K2)	Selbsteinschätzung Umgang mit Lob, Kritik Wertschätzung der eigenen und fremder Arbeitsleistung	<ul style="list-style-type: none"> • Ich reflektiere meine Haltung gegenüber Lob und Kritik. • Ich kann konstruktive Kritik von destruktiver Kritik unterscheiden. • Ich weiss, was der Begriff Wertschätzung bedeutet. • Ich schätze den Wert meiner eigenen und der von Drittpersonen geleisteten Arbeit.
40	7	6.2.3 Sie beschreiben Notfallsituationen (K2)	Schnittverletzungen, Schürfwunden Stürze	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie ich bei Schnitt- und Schürfwunden reagieren und handeln muss. • Ich weiss, wo im Betrieb der Notfallapothenkoffer zu finden ist und was dieser beinhaltet.
41 + 42	Herbstferien			
43	8	6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2)	Brandverletzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie ich bei einem Brand handeln muss. • Ich kenne die Erste-Hilfe-Massnahmen bei einer Verbrennung oder Verbrühung.

WOCHEN		ZIELE NACH BiVo	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
44	9	6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2)	Elektroverletzungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kenne unfallverhütende Massnahmen im Umgang mit Elektrogeräten. • Ich kenne die ersten Massnahmen bei einem Elektrounfall.
45	10	6.2.3. Sie beschreiben Notfallsituationen (K2)	Vergiftungen/Allergien Insektenstiche Schock	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, welche Massnahmen ich bei einer Vergiftung als erste durchführen muss. • Ich habe Kenntnis über mögliche Ursachen von Allergien und wie im Notfall reagiert werden muss. • Ich kenne die Auswirkungen eines Insektenstiches und welche Erste-Hilfe-Massnahmen zur Behandlung angebracht sind. • Ich weiss, was zu einem Schock führen kann und welche Massnahmen ich in einem solchen Fall treffen muss.
46	11	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1)	Definition Gesundheit / Krankheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die Begriffe Gesundheit und Krankheit definieren. • Ich kann die Begriffe physische, psychische, mentale und soziale Gesundheit erklären. • Ich kenne die Bedeutung der Begriffe Krankheit und Beeinträchtigung.

WOCHEN		ZIELE NACH BiVO	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
47	12	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf. (K1)	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie die 4 Gesundheitsbereiche ineinander- und aufeinander wirken und weiss um die Bedeutung der eigenen Gesundheit, sowohl im privaten Umfeld wie auch im beruflichen Alltag. • Ich gewinne ein Bewusstsein für den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Wohlergehen.
48	13	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1)	Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich weiss, wie ich mich in Bezug auf meine Gesundheit schützen und was ich prophylaktisch für mein Wohlergehen (physisch, psychisch, mental und sozial) tun kann. • Ich kann dazu verschiedene Beispiele nennen und weiss, wie ich diese in den Alltag integrieren kann.
49	14	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1)	Krankheit	<ul style="list-style-type: none"> • Ich kann verschiedene Auswirkungen von Krankheitszuständen auf das menschliche Wohlergehen erklären.

WOCHEN		ZIELE NACH BiVO	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
50	15	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1)	Balance zwischen Arbeit und Freizeit halten	<ul style="list-style-type: none"> Ich weiss, was der Begriff Work–Life–Balance bedeutet und beinhaltet.
51	16	6.3.1. Sie zählen Massnahmen zur Erhaltung der eigenen Gesundheit und zur Erhaltung der persönlichen Hygiene auf (K1)	Balance zwischen Arbeit und Freizeit halten	<ul style="list-style-type: none"> Ich kann erklären, was ich für meine eigene Work–Life–Balance tun kann und welche Auswirkungen diese Massnahmen auf mein Wohlergehen haben. Ich weiss, wie ich meine arbeitsfreie Zeit sinnvoll nutzen kann.
52 + 01		Weihnachtsferien		
02	17	6.3.3. Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit. (K2)	Unfallverhütungsmassnahmen	<ul style="list-style-type: none"> Ich kenne die verschiedenen Gefahrenzonen an meinem Arbeitsplatz. Ich kann an konkreten Beispielen aufzeigen, welche Massnahmen der Arbeitssicherheit und der Unfallverhütung dienen.

WOCHEN		ZIELE NACH BiVo	INHALTLICHE GLIEDERUNG	LERNZIELE
03	18	6.3.3. Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit. (K2)	Gesetzliche / fachliche Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> Ich kenne die gesetzlichen und fachlichen Grundlagen zu Arbeitssicherheit und weiss, wie sie in meinem Betrieb umgesetzt werden.
04	19	6.3.3. Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit (K2)	Arbeitssicherheit (Suva)	<ul style="list-style-type: none"> Ich kenne die Inhalte der Arbeitssicherheit Suva
05	20	6.3.3. Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit (K2)	Jugendschutz (Sucht....)	<ul style="list-style-type: none"> Ich kann Gefahren- und Risikosituationen aufzählen und kann prophylaktische Massnahmen erklären.
06	21	6.3.3. Sie erklären die Massnahmen der Arbeitssicherheit (K2)	Jugendschutz (Sucht....)	<ul style="list-style-type: none"> Ich kann an konkreten Beispielen risikoreiche Situationen schildern und weiss, was ich prophylaktisch tun kann um solche Situationen zu umgehen.
07 + 08		Sportferien		