



Gesundheit
Stadt Bern

Kartenset Überfachliche Kompetenzen Lehrplan 21

mit Fokus auf Gesundheit und Nachhaltigkeit

auspacken
anpacken

Impressum

Idee

Stefanie Pürro, Gesundheitsdienst
Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention

Redaktion

Cornelia Conrad Zschaber, Schulnetz21,
Schweizerisches Netzwerk gesundheitsfördernder und nachhaltiger Schulen

Toni Nyffenegger, Berater in Unterrichts- und Schulentwicklung, IQES

Illustration

Ivo Mauch, Ivo Mauch Design, Bern

Herausgeber / Copyright

Gesundheitsdienst
Fachstelle schulische Gesundheitsförderung und Prävention
Monbijoustrasse 11
3001 Bern
www.bern.ch/gf-schule

Ausgabe

03/2020

auspacken
auspacken

Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention



Idee:

Kartenset zu überfachlichen Kompetenzen Lehrplan 21

Fokus Gesundheit und Nachhaltigkeit

Überfachliche Kompetenzen (ÜK) sind für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im LP 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich. In diesem Kartenset werden die ÜK mit den wichtigsten Aspekten aus Gesundheit und Nachhaltigkeit ergänzt und zu neun Fokussen verdichtet.

Verwendungsbeispiele Kartenset:

Als Ist-Analyse im Kollegium/Gesundheitsteam/Zyklus:

- Was machen wir an unserer Schule bereits zu den Fokussen?
- Decken wir alle relevanten Themen ab?
- Woran erkennen wir dies?

Bestandteile Kartenset

- 12 Karten
- Reflexionsfragen
- Orientierungsrahmen (Beilage)

auspacken
auspacken

ORIENTIERUNGSHILFE ZU ÜBERFACHLICHEN KOMPETENZEN LEHRPLAN 21
MIT FOKUS AUF GESUNDHEIT UND NACHHALTIGKEIT (BME)

KOMPETENZEN

METHODISCHE

SOZIALE

PERSONALE



Z1



Z2



Z3

Reflexionsfragen

Weshalb fördern wir diesen Fokus?

Motivation, Haltung, Lehrplan 21, etc.

Wie fördern wir den Fokus bereits jetzt und woran erkennen wir dies?

Unterricht, Lebensraum Schule/Tagesschule, Klassen- und Schulklima, etc.

Wie können wir den Fokus im Unterricht gezielter fördern?

Methodik/Didaktik, Rituale, Projekte, curricularer Aufbau, Partizipation der Kinder und Jugendlichen etc.

Wie können wir den Fokus in der ganzen Schule/Tagesschule gezielter fördern?

Zusammenleben, Regeln, Gestaltung von Zeiten und Räumen, Projekte, Einbezug der Eltern etc.

Was setzen wir konkret um?

Wie bleiben wir langfristig am Thema dran?

Laufende Unterrichtsplanung, systematisierter Austausch, Gründung einer Arbeitsgruppe, Erarbeitung eines Konzepts, etc.

auspacken
anpacken

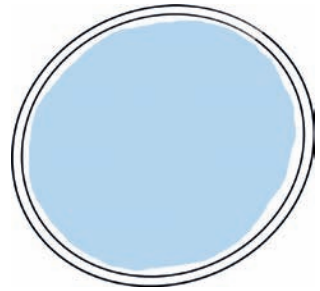
Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention



PERSONALE KOMPETENZEN

Personale Kompetenzen

**Selbstreflexion, Selbstständigkeit,
Eigenständigkeit**

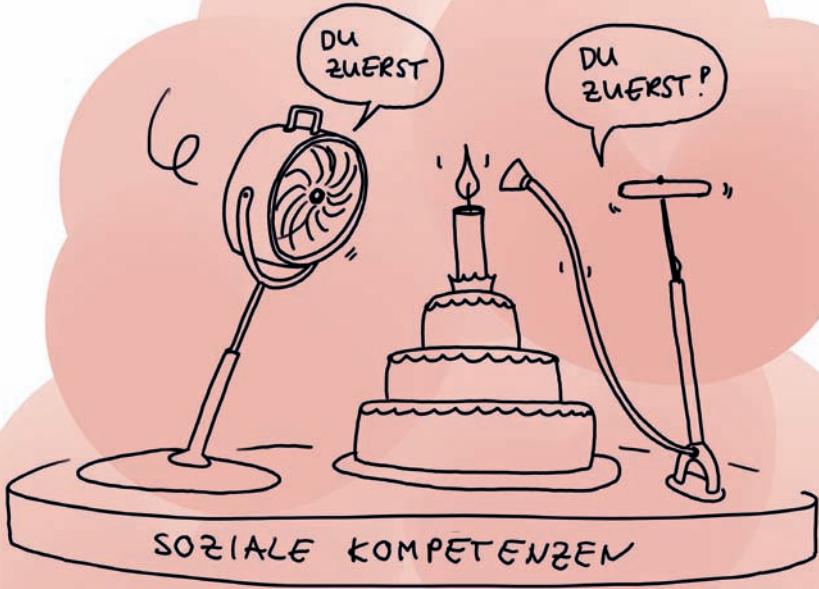


Selbstreflexion: Eigene Ressourcen kennen und nutzen.

Selbstständigkeit: Schulalltag und Lernprozesse zunehmend selbständig bewältigen, Ausdauer entwickeln.

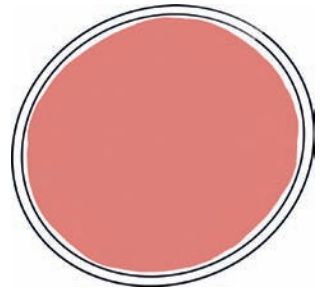
Eigenständigkeit: Eigene Ziele und Werte reflektieren und verfolgen.

auspacken
anpacken



Soziale Kompetenzen

**Dialog- und Kooperationsfähigkeit,
Konfliktfähigkeit, Umgang mit Vielfalt**



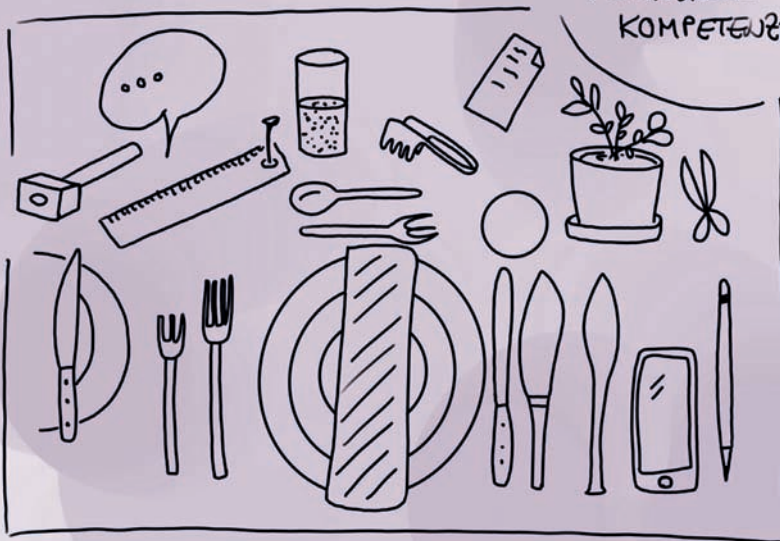
Dialog- und Kooperationsfähigkeit: Sich mit Menschen austauschen, zusammenarbeiten.

Konfliktfähigkeit: Konflikte benennen, Lösungsvorschläge suchen, Konflikte lösen.

Umgang mit Vielfalt: Vielfalt als Bereicherung erfahren, Gleichberechtigung mittragen.

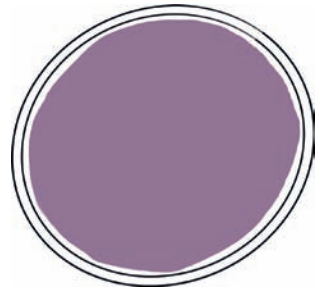
auspacken
anpacken

METHODISCHE
KOMPETENZEN



Methodische Kompetenzen

Sprachfähigkeit, Informationen nutzen, Aufgaben / Probleme lösen



Sprachfähigkeit: Ein breites Repertoire sprachlicher Ausdrucksformen entwickeln.

Informationen nutzen: Informationen suchen, bewerten, aufbereiten und präsentieren.

Aufgaben/Probleme lösen: Lernstrategien erwerben, Lern- und Arbeitsprozesse planen, durchführen und reflektieren.

auspacken
anpacken

Fachstelle schulische
Gesundheitsförderung und Prävention

ÜBER
SEIN



Wohlbefinden



SPRECHEN



Über sein Wohlbefinden sprechen

Zyklus 1 Methodische Kompetenzen

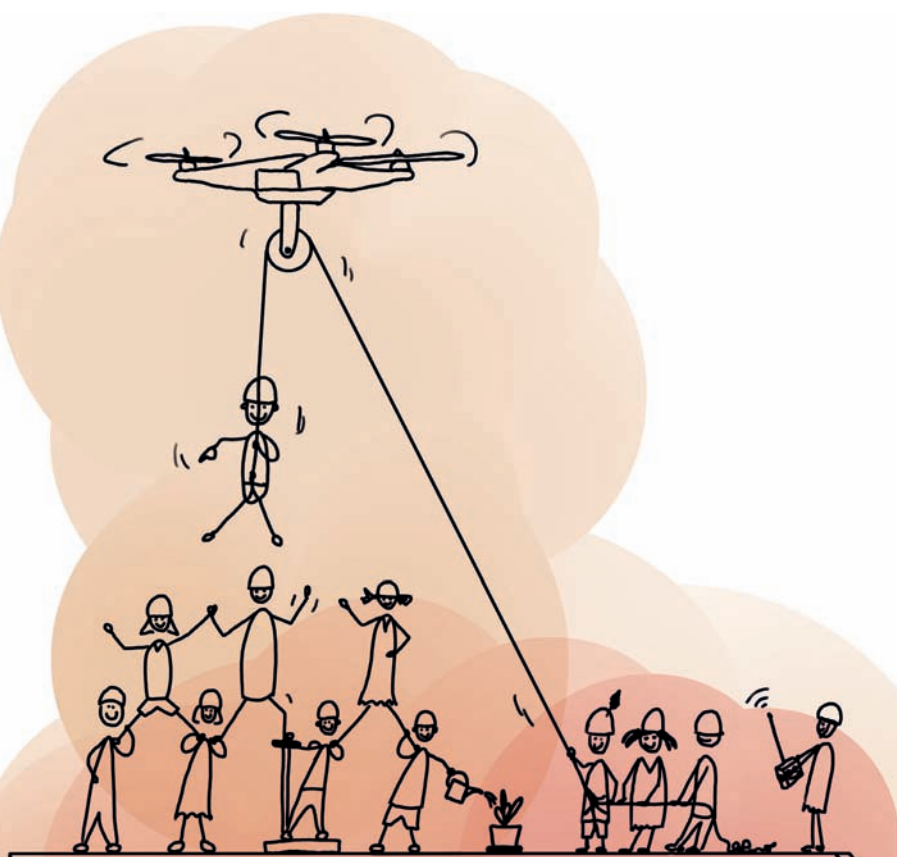


Ich kann mich sprachlich so ausdrücken, dass andere mich verstehen.

Ich kann Ausdrücke aus den verschiedenen Fachbereichen verstehen und anwenden: Begriffe, Namen etc.

Ich kann Lern- und Arbeitsprozesse durchführen, aufzeigen und darüber nachdenken: So habe ich gearbeitet. Das ist mir gelungen, (noch) nicht gelungen. Da brauche ich Hilfe.

auspacken
anpacken



KLASSEN GEMEINSCHAFT GESUNDHEITSFÖRDERND
UND NACHHALTIG MITGESTALTEN

Klassengemeinschaft gesundheitsfördernd und nachhaltig mitgestalten

Zyklus 1 Soziale Kompetenzen



Ich kann aufmerksam zuhören.

Ich kann Abmachungen aushandeln und Regeln einhalten. In einem Zweierteam, einer Gruppe, in der Klasse oder in einem Schülerrat.

Ich kann mich aktiv an der Zusammenarbeit mit anderen beteiligen. Auch indem ich mich an Gesprächen beteilige.

auspacken
anpacken

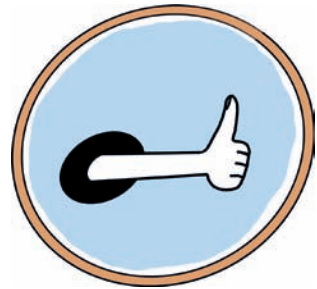


SELBSTVERTRAUEN DURCH
ERFOLGSERLEBNISSE ENTWICKELN



Selbstvertrauen durch Erfolgsenerlebnisse entwickeln

Zyklus 1 Personale Kompetenzen

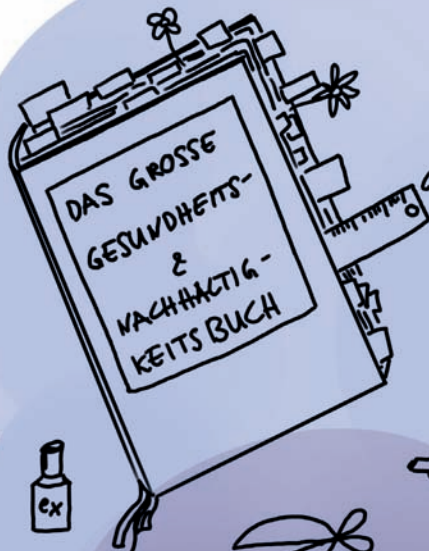


Ich kann meine Gefühle wahrnehmen und in der Situation
passend ausdrücken.

Ich kann mich in neuen, ungewohnten Situationen
zurechtfinden.

Ich kann auf Lernwege zurückschauen, diese beschreiben
und konstruktiv beurteilen.

auspacken
anpacken



THEMEN ZU GESUNDHEIT
UND NACHHALTIGKEIT
SELBSTÄNDIG BEARBEITEN



Themen zu Gesundheit und Nachhaltigkeit selbstständig bearbeiten

Zyklus 2 Methodische Kompetenzen

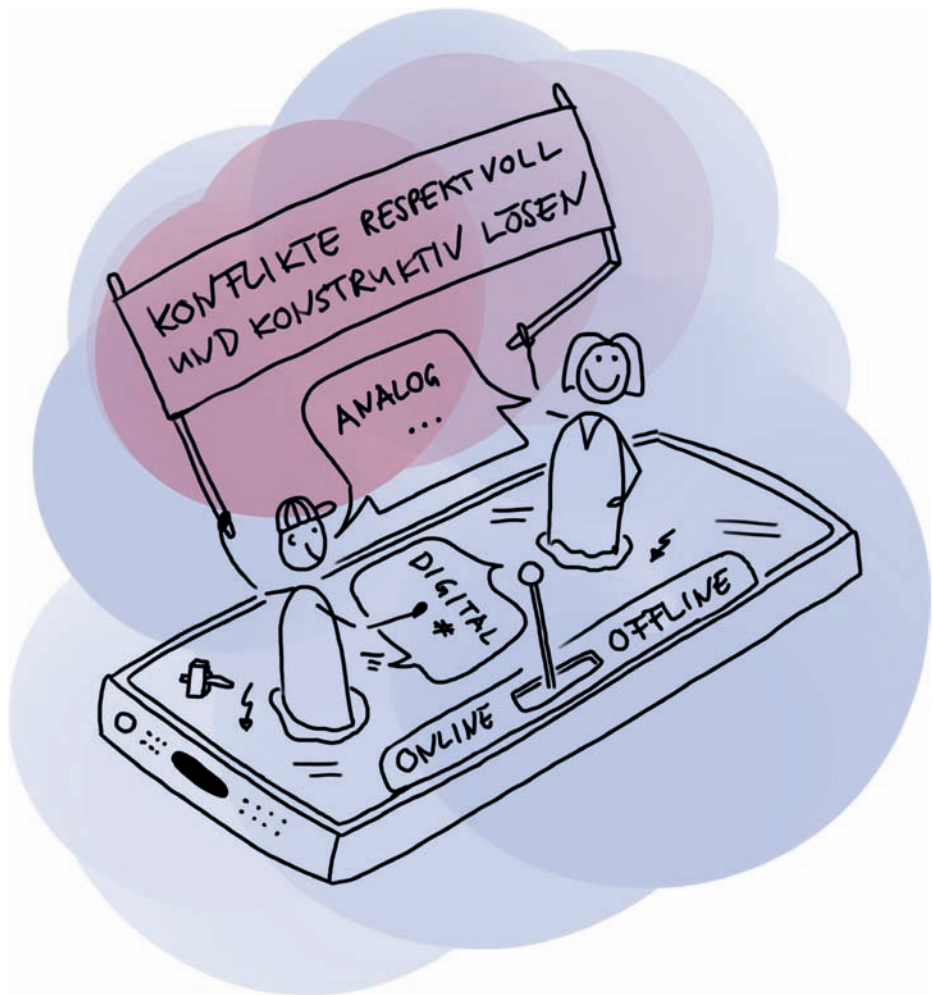


Ich kann nachfragen, wenn ich eine Aufgabe oder ein Problem nicht verstehe.

Ich kann Lernstrategien nutzen. Das hilft mir beim Lernen.

Ich kann Informationen vergleichen und Zusammenhänge herstellen. Ich kann vernetzt denken.

auspacken
anpacken



Konflikte respektvoll und konstruktiv lösen

Zyklus 2 Soziale Kompetenzen

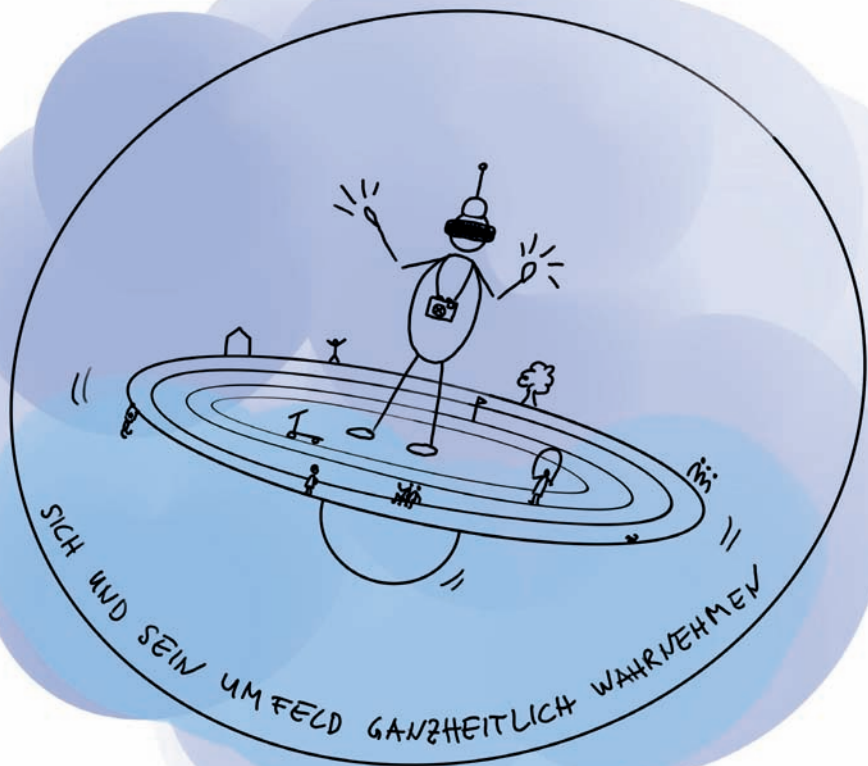


Ich kann mich in die Lage einer anderen Person versetzen. Ich kann mir dabei vorstellen, wie es dieser Person geht, was sie denkt und fühlt.

Ich kann Gesprächsregeln anwenden. Ich bleibe beim Thema, höre aufmerksam zu, lasse andere ausreden.

Ich kann an Konflikten arbeiten. Ich kann Formen und Verfahren anwenden, die helfen, einen Konflikt konstruktiv zu lösen.

auspacken
anpacken



SICH UND SEIN UMFELD GANZHEITLICH WAHRNEHMEN

Sich und sein Umfeld ganzheitlich wahrnehmen

Zyklus 2 Personale Kompetenzen

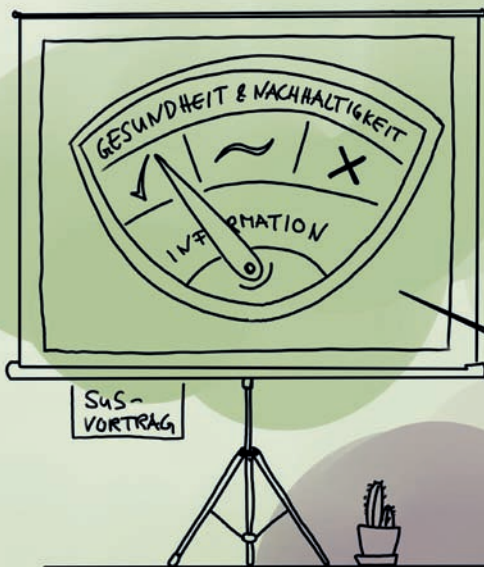


Ich kann meine Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und ausdrücken.

Ich kann Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.

Ich kann meine eigenen Einschätzungen und Beurteilungen sowie die von anderen vergleichen.
(Selbst- und Fremdeinschätzung vergleichen)

auspacken
anpacken



BEDEUTUNG VON INFORMATIONEN ZU GESUNDHEIT
UND NACHHALTIGKEIT KRITISCH BEURTEILEN

Bedeutung von Informationen zu Gesundheit und Nachhaltigkeit kritisch beurteilen

Zyklus 3 Methodische Kompetenzen

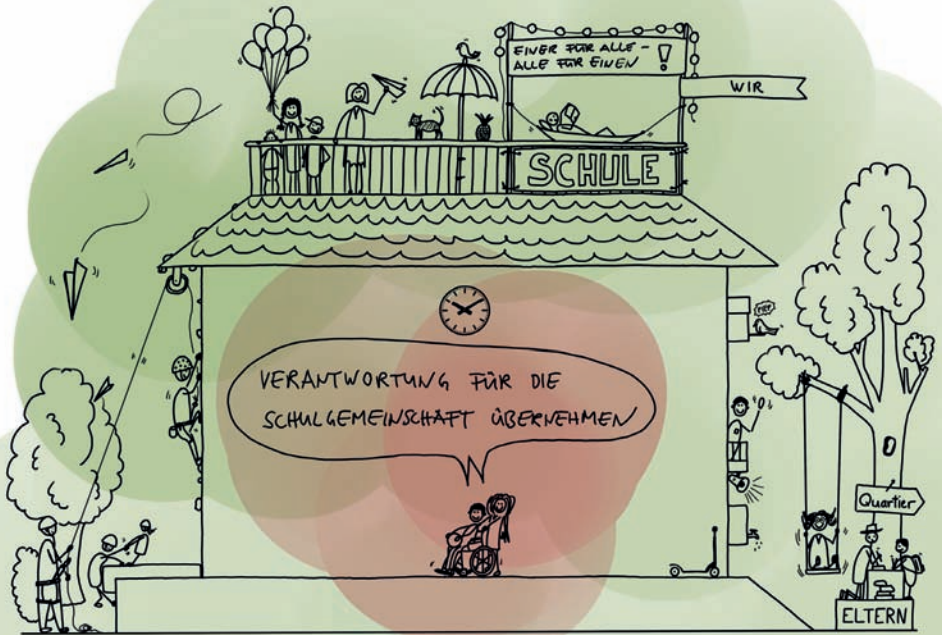


Ich kann gesammelte Informationen strukturieren und zusammenfassen. Dabei kann ich zwischen wichtigen und nebensächlichen Informationen unterscheiden.

Ich kann Qualität und Bedeutung der gesammelten und strukturierten Informationen abschätzen und beurteilen: Was kann ich brauchen, was eher nicht? Was hilft weiter?

Ich kann mir Ziele setzen und Umsetzungsschritte planen: Hier bin ich. Dahin will ich. So komme ich zum Ziel.

auspacken
anpacken



EINER FÜR ALLE - ALLE FÜR EINEN !

WIR

SCHULE



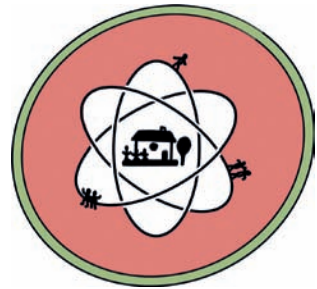
VERANTWORTUNG FÜR DIE SCHULGEMEINSCHAFT ÜBERNEHMEN

Quartier

ELTERN

Verantwortung für die Schulgemeinschaft übernehmen

Zyklus 3 Soziale Kompetenzen



Ich kann mit allen Menschen respektvoll umgehen.
Mit Menschen, die unterschiedliche Lernvoraussetzungen mitbringen oder sich in Geschlecht, Hautfarbe, Sprache, sozialer Herkunft, Religion oder Lebensform unterscheiden: mit allen Menschen!

Ich kann Konflikte direkt ansprechen.

Ich kann Lösungen für Konflikte annehmen und mich auch daran halten.

auspacken
anpacken



EIGENE STÄRKEN UND FÄHIGKEITEN
EINSCHÄTZEN UND GEZIELT
EINSETZEN

Eigene Stärken und Fähigkeiten einschätzen und gezielt einsetzen

Zyklus 3 Personale Kompetenzen



Ich kann meine Meinung oder meinen Standpunkt verständlich und glaubwürdig begründen.

Ich kann aus Selbst- und Fremdeinschätzungen Schlüsse ziehen und diese umsetzen:

Was hilft mir weiter? Was kann ich brauchen? Wie kann ich das umsetzen?

Ich kann auf meine Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

auspacken
anpacken