

Lehrplan 21 – Ziele und Inhalte:

Die Module des time:out together sind auf den **3. Zyklus des Lehrplan 21** ausgerichtet. Sie lassen sich den Fachbereichen **Natur und Technik / Wirtschaft, Arbeit, Haushalt / Räume, Zeiten, Gesellschaften** sowie **Ethik, Religion und Gemeinschaft** und **Medien und Informatik** zuordnen. Folgende fachliche Kompetenzen können im Rahmen des Programmes gefördert werden:

- **NT. 9.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse des Menschen auf regionale Ökosysteme erkennen und einschätzen.
- **WAH. 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH. 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **WAH. 4.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.
- **WAH. 4.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.
- **RZT. 1.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Wetter und Klima analysieren.
- **ERG. 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.
- **ERG. 5.4:** Die Schülerinnen und Schüler können Gemeinschaft aktiv mitgestalten
- **MI. 1.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Gemeinschaft aktiv mitgestalten

Die Elemente der Module 1 bis 7 und 10 lassen sich mit methodischen Anpassungen auch im **2. Zyklus** umsetzen. Hier können sie dem Fachbereich **Natur, Mensch und Gesellschaft** zugerechnet werden. Anknüpfungspunkte an folgende Kompetenzbereiche sind möglich:

- **NMG. 1.1:** Die Schülerinnen und Schüler können sich und andere wahrnehmen und beschreiben.
- **NMG. 1.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Mitverantwortung für Gesundheit und Wohlbefinden übernehmen und können sich vor Gefahren schützen.
- **NMG. 1.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Zusammenhänge von Ernährung und Wohlbefinden erkennen und erläutern.
- **NMG. 2.6:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse des Menschen auf die Natur einschätzen und über eine nachhaltige Entwicklung nachdenken.
- **NMG. 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Signale, Sinne und Sinnesleistungen erkennen, vergleichen und erläutern.
- **NMG. 5.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Bedeutung und Folgen technischer Entwicklung für Mensch und Umwelt einschätzen.
- **NMG. 6.5:** Die Schülerinnen und Schüler können Rahmenbedingungen von Konsum wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.
- **NMG. 10.1:** Die Schülerinnen und Schüler können auf andere eingehen und Gemeinschaft mitgestalten.
- **NMG. 10.5:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Anliegen einbringen sowie politische Prozesse erkennen.
- **NMG. 11.1:** Die Schülerinnen und Schüler können menschliche Grunderfahrungen beschreiben und reflektieren.
- **NMG. 11.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Werte und Normen erläutern, prüfen und vertreten.
- **NMG. 11.4:** Die Schülerinnen und Schüler können Situationen und Handlungen hinterfragen, ethisch beurteilen und Standpunkte begründet vertreten.

Übersicht über die Modulthemen, Ziele und Inhalte:

Diese Übersicht zeigt die Themen und Inhalte der Module des Programmes auf. Zudem werden die fachlichen Kompetenzen des Lehrplanes 21 aufgeführt, die im Rahmen der Module gefördert werden können.

Modulthema: Ziele und Inhalte des Moduls:

Modul 1:
Kick-Off



Kompetenzen des LP 21: WAH. 4.1/ERG. 5.1

Mit Hilfe dieses Moduls kann die Gruppe auf das Verzichtsexperiment eingestimmt und ein **Überblick über den Ablauf** vermittelt werden. Das Modul ermöglicht den Teilnehmenden, sich ein **individuelles Verzichtsziel** zu setzen und ihren persönlichen Verzichtspläne ausfüllen. Der **Verzichtspläne** steigert die Motivation durch das Visualisieren von erreichten Erfolgen. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung ermöglichen gruppeninterne Diskussionen und **partizipative Entscheide** über die Umsetzung des Experimentes.

Modul 2:
Interessen der Gruppe



Kompetenzen des LP 21: WAH. 4.1/ERG. 5.1

Dieses Moduls dient dazu, in Erfahrung zu bringen, für welche Themen sich die Teilnehmenden Interessieren und welches Vorwissen vorhanden ist. Durch den **Einbezug der Interessen und des Vorwissens** der kann das Engagement der Teilnehmenden gestärkt und das Experiment optimal geplant werden. Mit den zusätzlichen Inhalten zur Vertiefung können die Teilnehmenden zudem aktiv in die Planung der Unterrichtsinhalte eingebunden werden.

Modul 3:
Genuss oder Sucht?



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/ERG. 5.1

Dieses Modul vermittelt einen Überblick über die Thematik der **Sucht** und Abhängigkeit. Aufgezeigt wird, dass für die Entstehung einer Sucht **Einflussfaktoren** auf der Ebene des Individuums, der Substanz oder des Verhaltens sowie auf der Ebene der Umwelt relevant sind. Durch die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung können die Teilnehmenden das gewonnene Wissen auf eigene Beispiele anwenden.

Modul 4:
Umweltschutz & Konsum



Kompetenzen des LP 21: NT. 9.3/ WAH. 3.1/ WAH. 4.3/ERG. 5.1/ NT. 9.3

In diesem Modul wird ein Überblick über den **Klimawandel** vermittelt. Die Teilnehmenden können anschliessend ihr Verhalten in Bezug auf die Auswirkungen auf das Klima reflektieren und das erworbene Wissen im eigenen Alltag verankern. In Rahmen der Zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung wird der Konsum als Einflussfaktor auf das Klima thematisiert. Die Teilnehmenden setzen sich kritisch mit **Werbung** auseinander. Sie lernen Wirkmechanismen von Werbung auf spezifische Zielgruppen kennen.

Modul 5:
Digitale Medien



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/ ERG. 5.1 / MI. 1.1

Ziel dieses Moduls ist die Reflexion der **eigenen Mediennutzung** der Teilnehmenden. Aufgezeigt wird zudem, welche Möglichkeiten das **Smartphone** als zentraler Bestandteil der heutigen Welt bietet, aber auch welche Warnzeichen auf eine **übermässige Nutzung** hindeuten. Die Inhalte zur Vertiefung ermöglichen eine kreative Auseinandersetzung mit ihrer eigenen Mediennutzung.

Modul 6:
Entspannung & Bewegung



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/ ERG. 5.1

Im Rahmen dieses Moduls findet eine Reflexion des eigenen **Schlaf- und Bewegungsverhaltens** statt. Zudem sensibilisiert das Modul auf gesundheitsrelevante Folgen von zu wenig Schlaf und Bewegung. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung greifen den aktuellen **Fitnessstrend** und das damit verbundene **Schönheitsideal** auf und ermöglicht eine kritische Diskussion gesellschaftlicher und kultureller Vorstellungen von Schönheit.

Modul 7:
Ernährung



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/WAH. 4.2/WAH. 4.3/ERG. 5.1

Dieses Modul vermittelt Grundlagenwissen zu **ausgewogener Ernährung** und den von Jugendlichen häufig konsumierten **Energy Drinks**. Es ermöglicht den Teilnehmenden, dieses auf ihr eigenes Ernährungsverhalten und ihre Vorlieben anzuwenden. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung greifen die Thematik des **Zuckerkonsums** auf und ermöglicht den Teilnehmenden eine Reflexion ihres Ernährungsverhaltens.

Modul 8:
Alkohol



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/WAH. 4.2/ERG. 5.1

Im Rahmen dieses Moduls werden die Haltungen und Vorerfahrungen der Gruppe zum Thema **Alkohol** sichtbar. Es vermittelt Grundlagenwissen rund um das Thema und **Handlungsstrategien für Notfallsituationen**. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung fördern die konkrete Anwendung des erworbenen Wissens und thematisieren individuelle **Stressbewältigungsstrategien**.

Modul 9:
Nikotin



Kompetenzen des LP 21: WAH. 3.1/WAH. 4.1/ERG. 5.1

Die Inhalte dieses Moduls ermöglichen eine Auseinandersetzung mit den verschiedenen Formen des Nikotinkonsums: **Zigaretten, E-Zigaretten, Shisha, Snus** und **Schnupftabak**. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung beschäftigen sich erlebnisorientiert mit dem Phänomen des **Gruppendrucks**.

Modul 10:
Abschluss



Kompetenzen des LP 21: WAH. 4.1/WAH. 4.2/ERG. 5.1 / ERG 5.4

Dieses Modul dient dazu, das Experiment zu **reflektieren** und abzuschliessen. Die Teilnehmenden können sich positive und negative Erlebnisse bewusst machen und **persönliche Schlussfolgerungen** ziehen. Der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung ermöglichen zudem eine **gruppeninterne Reflexion**.