



Wahlpflichtfach  
**Alltagskultur, Ernährung und Soziales**  
(AES)

# Überblick

- ▶ Wahlpflichtfach ab Klasse 7
- ▶ 4. Kernfach
- ▶ 3-stündiger Unterricht
- ▶ höchstens 16 Schüler\*innen pro Gruppe
- ▶ Unterricht u.a. auch in der Küche und im Textilraum
- ▶ Lernorte außerhalb der Schule
- ▶ 4 Klassenarbeiten (2 können durch fachpraktische Arbeiten ersetzt werden)

# Handlungskompetenzen für die private Lebensführung



# Ernährung

- ▶ Reflexion des eigenen Ernährungsverhaltens
- ▶ Zusammenhänge zwischen Ernährung, Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und Gesundheit herstellen
- ▶ Planung, Zubereitung und Bewertung von bedarfsgerechter, vollwertiger und nachhaltiger Ernährung
- ▶ Kennenlernen unterschiedlicher Esskulturen und Esstraditionen

# Gesundheit

- ▶ Wie gestalte ich mein Leben gesundheitsförderlich?
- ▶ Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit, Ernährung und Lebensqualität herstellen
- ▶ Umgang mit Stress - Gesundheitsmanagement im Alltag
- ▶ Körpergestaltung als Ausdruck der Persönlichkeit (Bekleidung, Diäten, Schönheitsideale...)

# Konsum

- ▶ Alltagsroutinen reflektieren - Konsumverhalten / Konsumententscheidungen
- ▶ Produkte und Dienstleistungen hinsichtlich Gesundheit, Nachhaltigkeit und Funktionalität bewerten
- ▶ Nachhaltig handeln
- ▶ Auseinandersetzung mit dem Verbraucherschutz

# Lebensgestaltung

- ▶ Individuelle Lebensplanung
- ▶ Überlegungen zur Berufswahl und eigene Zukunftsvorstellungen darstellen
- ▶ Haushalt und Familie (Arbeitsgestaltung)
- ▶ Bewusste Freizeitgestaltung
- ▶ Zusammenleben verschiedener Generationen

# Lernen durch Engagement

- ▶ Planung und Durchführung eines sozialen Projekts in und außerhalb der Schule
- ▶ Darstellung der Ergebnisse
- ▶ Reflexion der Erfahrungen



Wir wünschen  
Ihrer Tochter / Ihrem Sohn  
eine gute Entscheidung  
für das  
Wahlpflichtfach!