

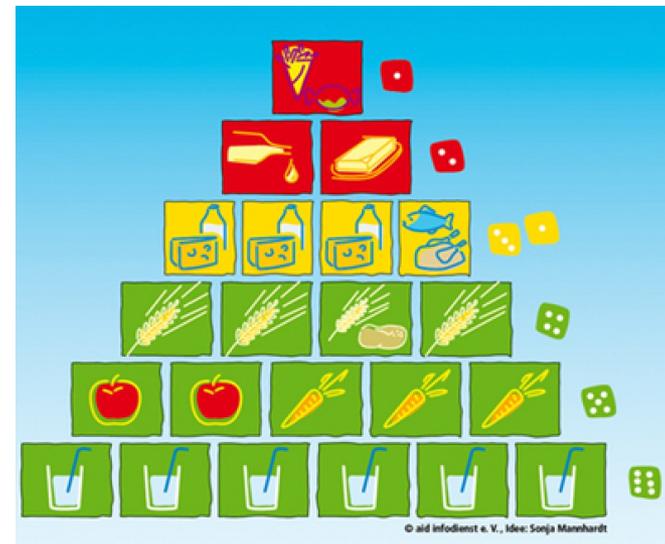
# Wahlpflichtfach AES (Alltagskultur, Ernährung und Soziales) an der Realschule

Das Fach „Alltagskultur, Ernährung und Soziales“

ist eines der Wahlpflichtfächer ab Klasse 7 und ein Kernfach.

In Klasse 10 findet eine schriftliche und eine fachpraktische

Abschlussprüfung statt.



## Die Schüler\*innen



- entwickeln Kompetenzen für die Alltagsbewältigung
- bekommen wertvolle Impulse zur Persönlichkeitsentwicklung
- erhalten Orientierung zu Ihrer beruflichen Entwicklung
- lernen verantwortungsvoll und individuell zu handeln und die Auswirkungen auf Mitmenschen und Umwelt im Blick zu haben.

Gesundheitsbezogenes  
Wissen Körper und  
Körpergestaltung

Globale  
Zusammenhänge

Nachhaltigkeit

Gesundheitsmanagement  
im Alltag

Konsum-  
entscheidungen

Verbraucherschutz

**Gesundheit**

**Konsum**

Qualitäts-  
orientierung

**AES**  
Alltagskultur – Ernährung – Soziales

Ernährungs-  
gewohnheiten

**Ernährung**

**Lebensbewältigung  
und -gestaltung**

Zusammenleben

Freizeit-  
gestaltung

Nahrungszubereitung  
und  
Mahlzeitengestaltung

Ernährungsbezogenes  
Wissen

Haushalt/Familie

Lebensplanung

**Lernen durch  
Engagement**

Aktive Teilhabe am  
demokratischen  
Zusammenleben

→ Projektvorhaben

Genussfähigkeit

Verpackungsmüll/  
Recycling

Qualität

Auswirkungen auf die  
Gesundheit

Preis/Leistungsverhältnis

Zutatenliste  
(Verbraucherschutz)

**Gesundheit**

**Konsum**

**Unterrichtsbeispiel**  
**Convenience Food**  
**(Fertigprodukte)**

Nährstoff-  
zusammensetzung

**Ernährung**

**Lebensbewältigung  
und -gestaltung**

Inhaltsstoffe in  
Fertigprodukten

Zusatzstoffe  
(z.B. E-Nummern)

Zeit sparen bei der  
Nahrungszubereitung

Vereinbarkeit von  
Familie/Beruf/Freunde

Lernen durch  
Engagement

Aktive Teilnahme am  
demokratischen  
Zusammenleben

→ Projektvorhaben

# Bewertungen

4 Klassenarbeiten pro Schuljahr  
( 2 Arbeiten dürfen durch praktische Arbeiten ersetzt werden)

**Klassenarbeiten zählen  $\frac{2}{3}$  zur Jahresleistung.  
Mündliche Leistungen zählen  $\frac{1}{3}$  zur Jahresleistung.**

# Abschlussprüfungen im Wahlpflichtfach AES

## schriftliche Prüfung AES

90 Minuten Bearbeitungszeit

### Pflichtteil A

Alle 4 Aufgaben  
sind zu bearbeiten.

### Wahlteil B

1 von 2 Wahlaufgaben  
sind zu bearbeiten.

# Praktische Prüfung AES

```
graph TD; A[Praktische Prüfung AES] --> B[Praktischer Teil]; A --> C[Prüfungsgespräch]; B --- D[Bildungsstandards 7 bis 10]; B --- E[Durchführung im Unterricht]; B --- F[sechs bis neun Unterrichtsstunden]; C --- G[etwa 15 Minuten je Schüler]; C --- H[bezieht sich im Wesentlichen auf den praktischen Teil];
```

## Praktischer Teil

Bildungsstandards 7 bis 10

Durchführung im Unterricht

sechs bis neun  
Unterrichtsstunden

## Prüfungsgespräch

etwa 15 Minuten je Schüler

bezieht sich im Wesentlichen auf  
den praktischen Teil

# Gesundheit

## Gesundheitsbezogenes Wissen

- Was ist Gesundheit?
- Wie bleibe ich gesund?
- Angebote zur Förderung der Gesundheit in der Region
- Medizinische Vorsorgemaßnahmen
- Lebensrettende Sofortmaßnahmen

## Gesundheitsmanagement im Alltag

- Stressfaktoren kennen
- Körperliche Reaktionen auf Stress
- Stressmanagement kennen
- Stressmanagement umsetzen

## Körper und Körpergestaltung

- Schönheitsideale beschreiben
- Körpergestaltung (temporär und permanent) nennen
- Funktion von Bekleidung
- Gesundheitsförderung durch Bekleidung, Ernährung, Bewegung, Körperpflege und – schmuck kennen

# Konsum

## Konsum- entscheidungen

- Das eigene Konsumverhalten erkennen
- Bedürfnisse identifizieren
- Einflussfaktoren auf das Konsumverhalten erkennen
- Einfluss von Marketing und Werbung
- Einkaufsstätten erkunden

## Globale Zusammenhänge

- Das eigene Konsumverhalten darstellen
- Konzept der Nachhaltigkeit kennen lernen
- Wertschöpfungskette

## Verbraucherschutz

- Verbraucherrechte kennen
- Verbraucherschutz-einrichtungen kennen
- Rechtliche Bestimmungen bei Online-Geschäften

## Nachhaltigkeit

- Nachhaltiger Umgang mit Materialien und Maschinen
- Bioprodukte, Fairer Handel, Recycling
- Gebrauchswerterhaltung von Textilien umsetzen

## Qualitätsorientierung

- Qualitätsanspruch an Produkte nennen
- Qualitätsmerkmale von Produkten erkennen und bewerten

# Lebensbewältigung und -gestaltung

## Haushalt/Familie

- Bedeutung der Haushalte
- Unterschiedliche Formen der Arbeit
- Rollenbilder und Arbeitsteilung
- Arbeitsoptimierung im Haushalt

## Freizeitgestaltung

- Freizeitverhalten beschreiben
- Funktion der Freizeit, Work-Life-Balance
- Kreative und künstlerische Freizeitaktivitäten
- Grundtechniken des Nähmaschinennähens
- Herstellung eines Gegenstands

## Zusammenleben

- Bedürfnisse von Menschen verschiedenen Lebensalters
- Konfliktsituationen analysieren
- Möglichkeiten der Konfliktvermeidung oder Konfliktlösung kennen
- Ausarbeitung und Anwendung eines Beschäftigungsangebots für Kinder oder Senioren

## Lebensplanung

- Unterschiedliche Lebenswege darstellen
- Eigene Zukunftsvorstellung beschreiben
- Möglichkeiten zur Bewältigung kritischer Lebenssituationen

# Ernährung

## Essbiografie / Ernährungsgewohnheiten

- Eigene Essgewohnheiten beschreiben
- Zusammenhänge der Essgewohnheit mit der eigenen Kultur erkennen
- Widersprüche zwischen eigenem Essverhalten und den Ansprüchen von Gesundheit und Nachhaltigkeit erkennen
- Erkenntnisse bewerten und Wege zur Verbesserung des Essverhaltens formulieren und umsetzen

## Ernährungsbezogenes Wissen

- Funktionen des Essens kennen
- Leistungsfähigkeit des Körpers wahrnehmen
- Aufgaben und Funktion von Nährstoffen kennen
- Lebensmittel als Energie- und Nährstofflieferant bewerten
- Ausgewählte Ernährungsregeln kennen
- Alternative Ernährungsformen kennen

## Nahrungszubereitung und Mahlzeitengestaltung

- Sicherheits- und Hygienemaßnahmen
- Sachgerechter Umgang mit Lebensmitteln
- Mahlzeiten planen, zubereiten und bewerten
- Kulturelle Unterschiede in der Nahrungszubereitung erkennen
- Nachhaltige Mahlzeiten planen (regional/saisonal)
- Halbfertig- und Fertigprodukte kennen lernen und beurteilen
- Mahlzeiten zusammen stellen und herstellen

# Lernen durch Engagement

Ist ein kleines soziales Projekt, das kein Ersatz für Top SE ist.

## Aktive Teilhabe am demokratischen Zusammenleben

- Bedeutung des bürgerschaftlichen Engagements für den Einzelnen und für die Gemeinschaft
- Projektideen entwickeln
- Bedarf erheben und ein Projekt zum „Lernen durch Engagement“ entwickeln, planen und umsetzen

## → Projektvorhaben

- In der Schule
- In der Gemeinde:
- Kindergarten,
- Seniorenheim,
- Treffpunkt für Jung und Alt,
- Jugend-Café,
- Behinderteneinrichtungen,
- Besuch älterer Menschen: Spielnachmittag
- Hausaufgabenbetreuung
- .....