

Standort:
Kochstraße 28a, 04275 Leipzig

Rahn Education
Freie Oberschule
Leipzig



Konzept zum

Lebenspraktischen Lernen

von Schülerinnen und Schülern

mit der Förderschwerpunkt „geistige Entwicklung“

Freie Oberschule Leipzig

Standort Kochstraße 28a



Inhalt

Grundideen.....	3
Voraussetzungen/Material.....	3
Themenbereiche	4
Fokus.....	4
In jedem Schuljahr	4
Klasse 5	5
Klasse 6	7
Klasse 7	9
Klasse 8	11
Klasse 9	13
Klasse 10.....	15
Quellen	17

Grundideen

- Ziel: größtmögliche Selbstständigkeit und Unabhängigkeit
- In jedem Schuljahr den Fokus auf ein anderes Thema setzen
- Sukzessiver Aufbau von immer komplexeren Tätigkeiten
- Wiederholung der erlernten Fähigkeiten aus den Vorjahren immer mit einbauen
- Anforderungsniveau unbedingt an bereits bestehende Fähigkeiten anpassen
- Idealerweise im Kleingruppenverband --> gleichzeitiger Ausbau sozialer Kompetenzen
- Stunden aus dem Regelstundenplan, die nicht gewinnbringend und/oder motivierend für den/die SoS sind, durch Lebenspraxisstunden ersetzen (oft abhängig von der Qualität der Einbindung durch die Fö-Lehrkraft)
- Für SuS mit Fö-Bedarf GB (überprüfen ob auch SuS mit LB Bedarfe haben könnten --> vllt. nur für bestimmte Jahrgänge?)
- Spezielle Themenbereiche werden in jedem Jahr aufgegriffen: PZP (persönliche Zukunftsplanung), Sexualität, Beruf (ab Klasse 6)
- Praktikum (ab Klasse 7) → genauere Informationen siehe Praktikumskonzept

Voraussetzungen/Material

- Konzeptpapier
- Materialordner für jedes Schuljahr (gemeinsamer Ausbau durch das Fö-Kollegium)
- Lehrküche, Waschraum, Übungswohnung?
- Finanzielle Unterstützung durch die Schule
- Fö-Stunden

Themenbereiche

Fokus

Klasse 5: Wer bin ich?, Mobilität
Klasse 6: Lebensmittel einkaufen, gesunde Ernährung
Klasse 7: kalte Küche
Klasse 8: warme Küche
Klasse 9: Freizeit, öffentliches Leben
Klasse 10: Wohnen, Haushalt

In jedem Schuljahr

Persönlichkeit und soziale Beziehungen
Persönliche Zukunftsplanung (PZP) - zu Beginn jeden Schuljahres
Berufsorientierung (ab Klasse 6)
Praktikum (ab Klasse 7)

Klasse 5

Fokus: Wer bin ich?		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Die eigene Person	<ul style="list-style-type: none"> • Aussehen • Persönliche Angaben • Stärken/Schwächen/Träume • Vergangenheit/Zukunft 	<p>Merkmale erkennen, beschreiben, künstlerisch verarbeiten</p> <p>Steckbriefe, sich vorstellen</p> <p>Erfolge feiern, pro/contra-Listen</p> <p>Familiengeschichte, PZP</p>
Vorlieben	<ul style="list-style-type: none"> • Hobbys • Stil • Gewohnheiten 	<p>Kennenlernen --> entscheiden, Hobbybuch</p> <p>Ausprobieren/verändern (Haare, Kleidung, Make-Up)</p> <p>Tages- und Wochenablauf</p>

Fokus: Mobilität		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Orientierung	<ul style="list-style-type: none"> • Schulhaus • Schulumgebung • Hinweise • Pläne 	<p>Rallye, Botengänge</p> <p>Schulweg, Geschäfte</p> <p>Piktogramme/Schilder/Beschriftungen kennen</p> <p>Raumplan --> Etagenplan --> Stadtplan</p>
Regeln	<ul style="list-style-type: none"> • Verkehrszeichen • Verhalten 	<p>Kennenlernen, auf Straßen wiederfinden</p> <p>Kartenkauf, Vorgehen bei Sonderfällen, Umgang mit Fremden</p>
Fortbewegung	<ul style="list-style-type: none"> • Zu Fuß • Fahrrad • ÖPNV 	<p>Regeln, Gefahren</p> <p>Fahrradfahren erlernen, verkehrssicheres Fahrrad, Regeln, Gefahren, Fahrradprüfung</p> <p>Verschiedene Verkehrsmittel kennen und ausprobieren, Fahrpläne, Wartezeiten</p>

Standort:
Kochstraße 28a, 04275 Leipzig

Persönlichkeit und soz. Beziehungen
--

Fokus: Wer bin ich?

Klasse 6

Fokus: Lebensmittel		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarfe erkennen • Einkaufen • Lagerung 	<p>Grundvorrat, notwendige Zutaten, Einkaufsliste</p> <p>Einkaufsmöglichkeiten kennen und vergleichen, im Geschäft orientieren, um Hilfe fragen, Umgang mit Waren</p> <p>Sicherer Transport, korrekte Lagerung (Kühlung oder nicht), Haltbarkeit</p>
Finanzen	<ul style="list-style-type: none"> • Budget • Überschlagen • Bezahlvorgang 	<p>Budget erfassen, Geldbeträge addieren</p> <p>Auf- und Abrunden, gerundete Beträge addieren, Hilfsmittel angemessen verwenden</p> <p>Kommunikation, richtige Geldbeträge herausgeben, Wechselgeld zählen</p>

Fokus: gesunde Ernährung		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Nahrungsmittel	<ul style="list-style-type: none"> • Einteilung • Bewusstsein entwickeln 	<p>Lebensmittelgruppen, Ernährungspyramide, tierisch/pflanzlich</p> <p>Regeln beachten, gesunde Ernährungsgewohnheiten, Folgen (un)gesunder Ernährung, Lebensmittelverschwendung</p>
Esskultur	<ul style="list-style-type: none"> • Mahlzeiten planen • Tisch decken, abräumen • Tischsitten • Restaurantbesuch 	<p>Zeit/Ort/Gesellschaft --> entsprechende Umsetzung</p> <p>Nötige Utensilien, Platzierung, Dekoration --> Handlungsabfolge einprägen (Handlungskarten o.Ä. nutzen)</p> <p>Nutzung des Geschirrs, Kommunikation, Umgang miteinander, Essgewohnheiten in anderen Ländern</p> <p>Restaurants kennen, Speisekartenaufbau, Kommunikation</p>

Persönlichkeit und soz. Beziehungen

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Weiblicher und männlicher Körper	<ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Entwicklung • Äußere Geschlechtsorgane • Innere Geschlechtsorgane 	<p>Pubertät (emotionale Veränderung, körperliche Veränderung) Fotoreihen, Zuordnung Alter - Körperbau</p> <p>eigenes biologisches Geschlecht Erkennen auf Bildern, Benennen Lokalisierung auf Körperumriss Vulgärausdrücke vs. korrekte Bezeichnung</p> <p>Funktion, Aussehen</p>
Sexuelle Selbstbestimmung	<ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse • Intimsphäre/ Privatsphäre 	<p>eigenes soziales Geschlecht, sexuelle Orientierung, Bedürfnisse (Nähe - Distanz) angemessen äußern</p> <p>Wann und wo?, Privatsphäre Anderer respektieren, angemessenes Verhalten in der Öffentlichkeit</p>

Berufsorientierung

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Merkmale von Arbeit (Einstiegscharakter)	<ul style="list-style-type: none"> • räumlich • sozial 	<p>Arbeitsweg, Unternehmen, Homeoffice</p> <p>Einzel- vs. Teamwork, Abgrenzung Freizeit, persönl. Verantwortung (Pünktlichkeit,...), Arbeitnehmer/Arbeitgeber/Chef</p>
Berufe	<ul style="list-style-type: none"> • Berufsfeld gewerblich-technisch 	Tätigkeiten, Anforderungen, entsprechende Betriebe

Klasse 7

Fokus: kalte Küche		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Theoretische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Küchenregeln • Aufbau einer Küche • Rezepte 	<p>Gefahrenbereiche, Nutzung der Elektrogeräte, Umgang miteinander, Lebensmittelsparen arbeiten, Mülltrennung, Hygiene</p> <p>Geräte, Werkzeuge, Lebensmittel Beschriftung/Bebilderung?</p> <p>Finden, lesen</p>
Vorbereitungsarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsplatz • Speisen-vorbereitung 	<p>Werkzeuge/Lebensmittel entsprechend auswählen, Sauberkeit/Ordnung schaffen, Hygiene</p> <p>Verpackung sachgerecht entfernen (Sicherheit!), waschen/putzen, Mengen ermitteln</p>
Speisenzubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Belegte Brote • Salate • Süßes • Getränke • Backen <p>Auch Fertigprodukte einbeziehen</p>	<p>Brötchen, Schnittchen, Toast, Sandwich</p> <p>Grüner Salat, Rohkost, Obstsalat, cremige Salate</p> <p>Quarkspeisen, Müsli, Smoothies</p> <p>Tee, Kakao, Kaffee</p> <p>Kuchen, Kekse, Brot</p>
Abschlussarbeiten	<ul style="list-style-type: none"> • Geschirreinigung • Aufräumen, Saubermachen 	<p>Abwaschen, Geschirrspüler bedienen, Abtrocknen</p> <p>Oberflächenreinigung, Lebensmittel sachgemäß verräumen, Abfälle entsorgen</p>

Persönlichkeit und soz. Beziehungen

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Soziale Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> • Geschlechterrollen • Umgangsformen • Beziehungen • Konflikte 	<p>vergleichen: Mediendarstellung, Verhalten in der Gruppe, Lebensgeschichten/Karriere eigene Vorbilder vorstellen, Wunschpartnervorstellung entwickeln</p> <p>Höflichkeit, Distanz, Anrede, situationsangemessenes Verhalten</p> <p>Bekanntschaft: Merkmale Freundschaften: Merkmale, Pflege, mit Veränderung umgehen Liebesbeziehung: Voraussetzungen (Zuverlässigkeit, Ehrlichkeit, Vertrauen), Kommunikation (Wünsche, Bedürfnisdarstellung, Liebesbeweise), Formen, Probleme</p> <p>Arten, Bewältigungsstrategien, Selbstbehauptung</p>
Sexuelle Gewalt	<ul style="list-style-type: none"> • Formen • Sich wehren • Hilfe suchen 	<p>verbal, exhibitionistisch, Belästigung, Vergewaltigung</p> <p>Nein sagen, körperlich wehren, Selbstverteidigung</p> <p>Polizei, Arzt, Pro familia, Telefonseelsorge</p>

Berufsorientierung

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Arbeitssicherheit	<ul style="list-style-type: none"> • Symbole • Ordnung • Körperliche Unversehrtheit 	<p>Warnschilder kennen</p> <p>Gestaltung Arbeitsplatz, Dienste</p> <p>eigene Sicherheit, Verhalten bei Unfällen</p>
Berufe	<ul style="list-style-type: none"> • Berufsfeld hauswirtschaftlich-sozial 	Tätigkeiten, Anforderungen, entsprechende Betriebe

Klasse 8

Fokus: warme Küche		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Speisenzubereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Erwärmen • Suppen • Teigwaren • Gemüse • Fleisch/Fisch Fertigprodukte einbeziehen	Würstchen, Suppen Einrührsuppen, frische Suppen, Eintopf Pizza, Nudeln, Reis Auflauf, Curry, Beilage Hackfleisch, Gartechniken, Grillen
Abschlussarbeiten	Siehe Klasse 7	

Persönlichkeit und soz. Beziehungen		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Gesundheit	<ul style="list-style-type: none"> • Befinden • Gesundheitsfürsorge • Krankheiten + Medikamente • Prävention 	wahrnehmen und einschätzen, Schmerz beschreiben Einrichtungen (Arzt, Krankenhaus, Therapieeinrichtung), Arztbesuch, Dokumente wichtigste K. kennenlernen (auch sexuell übertragbare K.), Verantwortung bei Medikamenten, Therapiemöglichkeiten Ernährung, Bewegung, Körperpflege, Psychohygiene
Kinderwunsch vs. Verhütung	<ul style="list-style-type: none"> • Verhütungsmethoden • Schwangerschaft • Elternschaft • Beratung 	Verhütungsmittel kennenlernen (Wirkung, Anwendung, Sicherheit) und vergleichen, Einkauf Voraussetzungen Schwangerschaft, Anzeichen, Verlauf, Entbindung Alltag mit Baby, Kosten, Verantwortung, Bedürfnisse des Kindes Beratungsstellen kennenlernen

Berufsorientierung		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Arbeitsplatzwahl	<ul style="list-style-type: none">• Traumberuf	eigene Vorlieben bewusst machen, Umsetzung durch PZP denkbar, Realisierbarkeit?
	<ul style="list-style-type: none">• Stärken/Schwächen	Auswertung Praktikum, realistische Selbsteinschätzung, Fremdbeurteilung akzeptieren
Berufe	<ul style="list-style-type: none">• Berufsfeld Verwaltung/Lager	Tätigkeiten, Anforderungen, entsprechende Betriebe

Klasse 9

Fokus: Freizeit		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Möglichkeiten kennenlernen	<ul style="list-style-type: none"> • Informationsbeschaffung • Ausprobieren 	<p>Internet, Flyer, Aushänge Kostenfreie vs. kostenpflichtige Möglichkeiten</p> <p>Freizeiteinrichtungen besuchen (Zoo, Konzert, Sportstätten, ...), kostenfreie Optionen gemeinsam erleben</p>
Freizeit gestalten	<ul style="list-style-type: none"> • Planung • Gesellschaft • Dokumentation 	<p>Öffnungszeiten, Preise (Ermäßigung), Anfahrt</p> <p>Einladung, Absprachen</p> <p>Fotos machen, Tagebuch, Berichte</p>
Freizeitwoche	<ul style="list-style-type: none"> • eine Woche lang verschiedene Freizeitstätten der Stadt ausprobieren (keine Teilnahme am Unterricht) • konkrete Vor- und Nachbereitung • Verbindung mit Mobilitätstraining 	

Fokus: öffentliches Leben		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Öffentliche Einrichtungen	<ul style="list-style-type: none"> • Ämter • Dienstleistungen 	<p>Wo finde ich was?, Aufgabenbereiche, Kommunikation</p> <p>Geschäfte, Bank, Handwerk, Bücherei</p>
Rechte und Pflichten	<ul style="list-style-type: none"> • 18+ 	<p>18+ ist ein Übungsheft zu den rechtlichen Veränderungen, die mit der Volljährigkeit einhergehen</p>
Medien	<ul style="list-style-type: none"> • Nachrichten • Kontaktmöglichkeiten • Sicherer Umgang 	<p>Tagesgeschehen verfolgen, Medien kennenlernen --> Präferenzen entwickeln</p> <p>Brief, Handy, soziale Netzwerke</p> <p>Bildschirmzeiten, Betrüger, zuverlässige Quellen, Datenschutz</p>

Persönlichkeit und soz. Beziehungen

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Konsumverhalten	<ul style="list-style-type: none"> • Genuss 	bewusst wahrnehmen, eigenes Genussverhalten reflektieren
	<ul style="list-style-type: none"> • Sucht 	Merkmale, Gefahren
Drogen	<ul style="list-style-type: none"> • legal • illegal 	Beispiele, Gefahren relevante Beispiele, Gefahren, Konsequenzen
Prävention und Beratung	<ul style="list-style-type: none"> • Persönlichkeit stärken • Vorbilder finden • Angebote ablehnen • Beratung 	Grenzerfahrungen machen, Erfolge feiern, Stärken spüren Stars, Familie Rollenspiele, Suchtpräventionsprogramme Infomaterial, Beratungsstellen

Berufsorientierung

Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Bewerbung	<ul style="list-style-type: none"> • Bewerbungsschreiben • Bewerbungsgespräch 	Portfolio erstellen, Fotos machen Rollenspiele, Fragensammlung, konkrete Vorbereitung/Training
Berufe	<ul style="list-style-type: none"> • Relevante Berufe/ Berufsfelder vertiefen 	abhängig vom Schüler/der Schülerin

Klasse 10

Fokus: Haushalt		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Reinigung	<ul style="list-style-type: none"> • Bedarfe erkennen • Reinigungsmaterial • Oberflächen • Böden • Wäsche 	<p>Unordnung/Schmutz wahrnehmen</p> <p>Manuelle und elektrische Geräte, Putzmittel</p> <p>Staubwischen, Fenster putzen, Badreinigung</p> <p>Kehren, saugen, wischen</p> <p>Vorbereitung, Waschmaschine, Trocknung, bügeln, Lagerung</p>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> • Sauberkeit • Sicherheit 	<p>Putzpläne, Putzmittelbeschaffung</p> <p>Unfallverhütung, Umweltschutz (Müll/Strom), Vorsichtsmaßnahmen/Umgang mit Wertsachen</p>

Fokus: Wohnen		
Lernbereich	Themen	Mögliche Inhalte
Theoretische Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Wohnformen • Räume • Individualisierung 	<p>Betreut vs. selbstständig, allein vs. Gemeinsam, Finanzierung</p> <p>Funktionen, Grundausstattung, Gefahrenbereiche</p> <p>Eigene Einrichtungsideen und -möglichkeiten</p>
Wohntraining	<ul style="list-style-type: none"> • 1 Woche in einer Trainingswohnung leben (Unterstützung durch SB) • Verantwortung entsprechend der Fähigkeiten • Verbindung mit Mobilitätstraining 	

Standort:
Kochstraße 28a, 04275 Leipzig

Persönlichkeit und soz. Beziehungen
--

durch Praktika wahrscheinlich keine Zeit mehr falls doch: Wiederholung

Berufsorientierung

mind. 3 Tage/Woche Praktikum + ausführliche Reflexion

Standort:
Kochstraße 28a, 04275 Leipzig

Quellen

- Lehrplan Werkstufe Bayern (dort finden sich viele weitere sehr praktische Tipps zur Umsetzung)
- Lehrplan GB Sachsen
- Lehrplan GB Hamburg
- Lehrplan GB Thüringen
- Konzept Roda-Schule
- AG 18+ (für Klasse 11/12 geeignet)