



Nadistraße 3  
Dachauer Straße 98

Sonderpädagogisches Förderzentrum München Mitte 1

80809 München (089) 35 75 76 - 41 e-mail: sfz-muenchen-mitte1@muenchen.de  
80335 München (089) 1 21 16 39 - 31 www.sfz-muenchen-mitte1.musin.de

**Fach  
Heimat- und  
Sachunterricht**

Curriculum

2 Körper und Gesundheit

Jahrgangsstufe 4

## 2.1 Körper und Entwicklung - 2.2 Gefühle und Wohlbefinden

### Fachkompetenzen

Die Schüler und Schülerinnen

- beschreiben die physischen und psychischen Veränderungen in der beginnenden Pubertät (1)
- beschreiben die Entwicklung menschlichen Lebens von der Zeugung bis zur Geburt (2)
- erklären die Bedeutung von Achtsamkeit gegenüber eigenen Gefühlen für Gesundheit und Wohlbefinden (3)
- beschreiben Merkmale körperlicher Selbstbestimmung und Situationen, in denen diese Selbstbestimmung wichtig ist (4)
- hinterfragen Schönheitsideale und Körperbilder (5)

### Methodenkompetenzen

- Sammeln und Ordnen ( M1 )
- Beobachten und Betrachten ( M2 )
- Fragen stellen ( M3 )
- Planen ( M4 )
- Texte und Bilder nutzen ( M5 )
- Miteinander sprechen ( M6 )
- Ausprobieren und Experimentieren ( M7 )
- Ergebnisse festhalten und darstellen ( M8 )

Inhalte und Umsetzung nach dem Grundschullehrplan Plus	Inhalte und Umsetzung nach dem Rahmenlehrplan Lernen	Dokumentation
Mädchen und Buben entwickeln sich (1): <ul style="list-style-type: none"> <li>- körperliche Veränderungen</li> <li>- Gefühle in der Pubertät</li> <li>- Was ist/wird jetzt wichtig für mich?</li> <li>- Hygiene in der Pubertät</li> </ul> Wenn möglich, teilweise getrennt nach Jungen und Mädchen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprechen über körperliche Veränderungen bei Mädchen und Jungen in der Pubertät (M3,M6)</li> <li>- Warum soll ich mich täglich waschen?</li> </ul>	
Wie ein Baby wächst und geboren wird (2)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wachstum eines Embryos im Mutterleib anhand von Bildern erklären</li> </ul>	
Typisch Mädchen? Typisch Junge?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nachdenken über Rollenklisches (M6)</li> </ul>	
Meine Stärken (3)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sch. befragen sich gegenseitig, was sie gut können (M 3, M 6)</li> </ul>	
Lesetexte mit Kindern in kritischen Situationen: diskutieren und reflektieren dieser Situationen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Was wäre, wenn ... (M3, M 6)</li> </ul>	