

Inhaltsverzeichnis

KOMPETENZBEREICH LEBENSORIENTIERUNG UND PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG

I	Sich selbst und andere verstehen	7
	Einander kennenlernen und verstehen	8
1	Erfolgreich ins neue Schuljahr starten	10
1.1	Klarheit über deine Berufs- und Lebensziele	10
1.2	Lernen – ein spannender Teil deines Lebens	11
1.3	Ziele setzen – dein Weg zum Erfolg	14
1.4	Die Fit-Challenge – bist du dabei?	17
2	Wie leicht fällt es mir, auf andere Menschen zuzugehen?	18
3	Kennenlernen leicht gemacht	19
3.1	Der erste Eindruck	19
3.2	Kennenlernspiele	22
4	Kommunikation – einander zuhören und verstehen	25
4.1	Wie kommunizieren wir?	25
4.2	Erfolgreich kommunizieren lernen	26
	Sich selbst besser kennenlernen	43
1	Wie gut kenne ich mich?	44
1.1	So bin ich: Meine Persönlichkeit entdecken	44
1.2	Wie sehe ich mich – wie sehen mich andere?	47
1.3	Das Selbstwertgefühl	48
1.4	Die eigene Einstellung	50
2	Feedback geben und annehmen	54
2.1	Feedback geben	55
2.2	Feedback annehmen	58
II	Miteinander leben	69
	Leben in der Gemeinschaft	70
1	Start in die Gemeinschaft	71
1.1	Sozialisation – das Hineinwachsen in die Gesellschaft	74
1.2	Rollenverhalten in Gemeinschaften erkennen	80
1.3	Regeln, Normen, Werte: Was muss, darf, soll man tun?	84
2	Rechte und Pflichten von Jugendlichen	90
2.1	Kinder- und Jugendrechte	90
2.2	Jugendschutz	96
3	Gemeinschaft im Internet: Social Media	101
3.1	Social Media verstehen	102
3.2	Wirkung von Social Media	104
3.3	Social Media verantwortungsvoll nutzen	109

Teamwork – gemeinsam stärker		122
1	Teamarbeit kennenlernen	123
2	Herausforderungen in Teams	128
2.1	Ein Konflikt als Chance	129
2.2	Ursachen für Konflikte in Teams	132
2.3	Konflikte erfolgreich bewältigen	133
Umgangsformen in allen Lebenslagen		146
1	Dein Erscheinungsbild zählt	147
1.1	Unternehmensimage unterstützen	147
1.2	Passend gekleidet für jeden Anlass	148
2	Mit positiver Arbeitshaltung überzeugen	153
3	Mit (guten) Umgangsformen punkten	155
3.1	Pünktlichkeit	156
3.2	Die richtige Begrüßung	157
3.3	Höflichkeit	160

KOMPETENZBEREICH BERUFS-ORIENTIERUNG, BERUFSFINDUNG UND ARBEITSWELT

III	Berufsorientierung, Berufsfindung und Arbeitswelt	171
	Die Arbeitswelt kennenlernen	172
1	Die Arbeitswelt verstehen	173
1.1	Was ist Arbeit und warum arbeiten wir?	173
1.2	Die Arbeitswelt im Wandel	175
1.3	Sozialversicherung	178
1.4	Beschäftigungsverhältnisse in der Praxis	180
1.5	Interessenvertretungen	183
2	(Aus-)Bildung – viele Wege führen zum Wunschberuf	187
2.1	Ausbildungspflicht – Ausbildung bis 18	187
2.2	Besuch einer weiterführenden Schule	191
2.3	Ausbildung zu Gesundheits- und Sozialberufen	192
2.4	Lehrausbildung	192
2.5	Allgemeine Rechte und Pflichten des Lehrlings	194
	Deinen persönlichen Berufswunsch entdecken	211
1	200 anerkannte Lehrberufe – welcher ist der richtige für dich?	212
1.1	Lehrberufsgruppen im Überblick	212
1.2	Tätigkeiten, Anforderungen, Chancen – die Lehrberufsgruppen im Check	213
2	Passt dein Berufswunsch zu dir?	226
2.1	Wie entwickelt sich der Berufswunsch?	226
2.2	Welche Berufe passen zu mir?	228

3	Typisch Mann, typisch Frau? Berufswahl ohne Vorurteile!	231	4	Fit durchs Leben – Bewegung und Sport	300
3.1	Geschlechterrollen	231	5	Psychische Gesundheit – entspannt in allen Lebenslagen	304
3.2	Berufswahl männlicher und weiblicher Lehrlinge	232	6	Suchtmittel schaden deiner Gesundheit!	306
3.3	Vielfältige Berufsmöglichkeiten kennenlernen	233	6.1	Nikotin – Folgen für die Gesundheit	307
Dein Start in die Berufswelt		243	6.2	Alkohol – Folgen für die Gesundheit	309
1	Erfolgreich bei der Jobsuche	244	6.3	Illegale Suchtmittel	309
1.1	Der Bewerbungsprozess	244	7	Erste Hilfe	311
1.2	Die Suche nach dem Traumjob	245	7.1	Unfallverhütung – so vermeidest du Unfälle	311
1.3	Überzeugende Bewerbungsunterlagen zusammenstellen	251	7.2	Erste Hilfe – so hilfst du anderen in Notfällen	314
1.4	Zustellung der Bewerbungsunterlagen	257	Sexualität und sexuelles Erleben		327
1.5	Im Vorstellungsgespräch punkten	262	1	Geschlechtsmerkmale und -organe	328
2	Erste Berufserfahrung sammeln – deine berufspraktischen Tage	267	1.1	Männliche Geschlechtsorgane	329
			1.2	Weibliche Geschlechtsorgane	330
			2	Sexuelles Erleben	334
			2.1	Aspekte der Sexualität	335
			2.2	Liebe und Gefühle	338
			2.3	Pornografie	338
			3	Verhütung und Familienplanung	341
			3.1	Hormonelle Verhütungsmethoden	342
			3.2	Barrieremethoden	344
			3.3	Kupfermethoden	345
			3.4	Natürliche Verhütungsmethoden	346
			3.5	Notfallverhütung: Die „Pille danach“	346
			4	Sexualität und Gesundheit	348
			4.1	Geschlechtskrankheiten	348
			4.2	Sexuell übertragbare Krankheiten	350
			4.3	Körperpflege und ärztliche Untersuchung	353
			Stichwortverzeichnis		364
			Bildnachweis		368
KOMPETENZBEREICH GESUNDHEITSFÖRDERUNG					
IV	Gesundes Leben	283			
Fit und gesund durchs Leben		284			
1	Gesund bleiben – Gesundheitsvorsorge	285			
2	Tipps für ein gesundes Leben	286			
3	Ausgewogene Ernährung – die Basis für ein gesundes Leben	287			
3.1	Aufgaben unserer Nahrung	287			
3.2	Auswirkungen unserer Lebensmittelauswahl	289			
3.3	Bestandteile unserer Nahrung	290			
3.4	Essen wir uns krank?	295			
3.5	Vollwertig essen und trinken	297			