

# Inhalt

<b>Das Wahlpflichtfach</b> Alltagskultur, Ernährung, Soziales	7
<b>Alt und jung – zusammen leben</b>	8
Gemeinsam statt einsam? .....	10
Lebensphase: Vom Säugling zum Kleinkind .....	12
Lebensphase: Alter .....	14
Konflikte gehören zum Zusammenleben .....	16
Kinder und ältere Menschen in guten Händen .....	18
Betreuungsangebote erkunden und bewerten .....	20
Im Alltag Hilfe anbieten .....	21
Kindern begegnen – Erfahrungen machen .....	22
Lernangebote für Kinder .....	23
Älteren Menschen begegnen – Erfahrungen machen .....	26
<b>Methode:</b> Eventmanagement: Eine Aktion planen und durchführen .....	27
<b>Methode:</b> Erstellen eines Event-Konzepts .....	28
Berufssteckbrief: Sozialassistent/-in (Sozialhelfer/-in) .....	29
Ausbildungsberufe im Sozialwesen .....	30
<b>Lernbilanz</b> .....	31
<b>Arbeit und Freizeit</b>	32
Ist das Arbeit? .....	34
Einstellungen zur Arbeit .....	35
Frauenarbeit – Männerarbeit? .....	36
Was die Vereinbarkeit von Privatleben und Berufstätigkeit erleichtern kann .....	38
Sicher in Arbeit und Freizeit: Versicherungen .....	40
Einen Haushalt managen .....	42
<b>Methode:</b> Expertenbefragung .....	45
Miteinander reden – Beziehungen pflegen .....	46
Freie Zeit gestalten .....	48
Mit Textilarbeit die Freizeit gestalten .....	50
Eine Freizeitaktivität bewerten .....	52
<b>Lernbilanz</b> .....	53

<b>Fit im Alltag</b>	<b>54</b>
Fit und gesund .....	56
Vorsorge treffen .....	58
Erste Hilfe leisten – kein Problem .....	60
Stress lass nach .....	62
Meine Zeit sinnvoll nutzen .....	66
Kritische Lebensereignisse .....	68
<b>Methode:</b> Kontakt aufnehmen/Erkundungen	
durchführen und bewerten .....	70
So esse ich – mein Essverhalten als Teil meiner	
Persönlichkeit .....	72
Ruck zuck zubereitet – Convenience-Produkte .....	74
Mir schmeckt's – essen, was mir selbst gut tut .....	76
<b>Lernbilanz</b> .....	80
<b>Schön sein und sich wohlfühlen</b>	<b>82</b>
Schönheit ist Ansichtssache .....	84
Was mein Schönheitsideal beeinflusst .....	85
Gepflegt sein und sich wohlfühlen .....	86
Sportbekleidung – Funktional und trendy .....	92
Zwischen Parfümproben und Gutscheincodes	
– Produkte clever vermarkten .....	94
Hält Werbung, was sie verspricht? .....	96
<b>Lernbilanz</b> .....	97
<b>Global denken – lokal handeln</b>	<b>98</b>
Global denken – lokal handeln: Was heißt das für dich? .....	100
Was ist ein nachhaltiger Lebensstil? .....	102
Nachhaltig konsumieren: Pizza unter der Lupe .....	104
Nachhaltig konsumieren: Bekleidung unter der Lupe .....	106
Nachhaltig konsumieren: Geräte unter der Lupe .....	108
Nachhaltig konsumieren: Sich fortbewegen unter der Lupe ..	112
Verbraucherschutz .....	114
Online einkaufen .....	118
Verantwortungsvoll handeln in konkreten Situationen .....	120
<b>Lernbilanz</b> .....	121

**Jahrgang 10**

<b>Trends und Gesundheit</b>	122
Voll im Trend .....	124
Industrielle Lebensmittelproduktion .....	126
<b>Methode:</b> Versuche planen, durchführen und bewerten .....	128
Mit Gesundheit werben .....	130
Zusammenspiel von Wirtschaft, Politik und Konsument .....	134
Handeln statt Reden .....	138
<b>Lernbilanz</b> .....	140

<b>Lebensstil und Konsum</b>	142
Formen des Zusammenlebens .....	144
Verantwortungsvoll und nachhaltig leben – aber wie? .....	148
Finanzen managen .....	152
Ein Haushaltsbuch führen .....	153
Sicher ist sicher .....	160
<b>Lernbilanz</b> .....	162

Glossar .....	164
Bildquellenverzeichnis .....	167