

ARBEITSBUCH
„LEBEN
IN BAYERN“



ARBEITSBUCH

**„LEBEN
IN BAYERN“**

Vorwort

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

wie funktioniert der Alltag in Bayern? Wie wollen wir miteinander leben? Welche Werte verbergen sich dahinter? Was ist für unser friedliches Zusammenleben wichtig und warum?

Sich im Alltag und in der Gesellschaft in einem neuen Land zu Recht zu finden, ist nicht leicht. Die Kursreihe „Leben in Bayern“ ist ein Angebot des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration für dauerhaft bleibeberechtigte Menschen mit Migrationshintergrund, Asylberechtigte, anerkannte Flüchtlinge, subsidiär Schutzberechtigte sowie Asylbewerber und -bewerberinnen mit guter Bleibeperspektive.

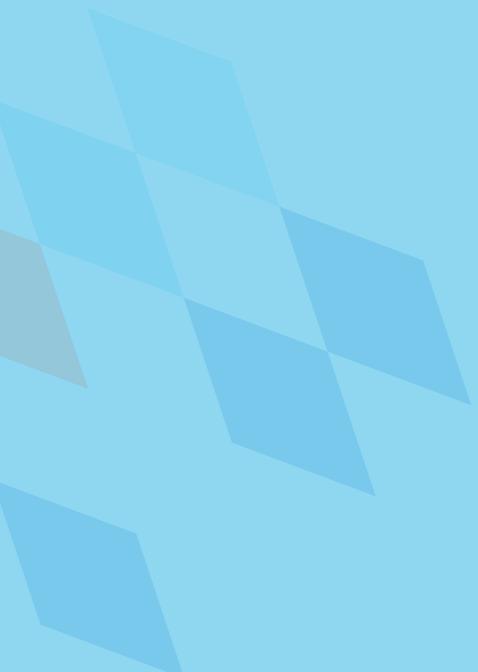
Ziel ist es, dass Sie als Kursteilnehmer praktische Hilfen für Ihr Leben in Bayern erhalten und unsere Lebensart kennenlernen. Neben den Kursen in den Bereichen „Erziehung“, „Bildung“ und „Gesundheit“ werden auch Aktivitäten und Unternehmungen angeboten, um die Kultur, die Werte und den Alltag in Bayern greifbar zu machen.

Dieses Arbeitsbuch führt als Leitfaden durch die Kurse und gibt Ihnen zahlreiche Informationen rund um den Alltag in Bayern. Daneben soll jedoch auch Raum für Austausch untereinander bleiben.

Wir hoffen, dass Ihnen die Kurse ein gutes Einleben in Bayern ermöglichen und wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Kursteilnahme!

Inhalt

	Seite
Erziehung in Bayern	4
1. Umgang miteinander und Höflichkeitsregeln	5
2. Verhalten im Alltag	9
3. Gleichstellung von Frau und Mann	17
4. Geschlechterrollen in der Familie	20
5. Stärkung der Erziehungskompetenz	24
Bildung in Bayern	30
1. Frühkindliche Bildung und Förderung	30
2. Schulische Bildung	34
3. Ausbildung/Studium	44
4. Arbeitsmarkt	49
Gesundheit in Bayern	62
1. Gesundheitssystem in Deutschland	62
2. Vorsorge und spezielle Gesundheitsthemen	65
3. Ernährung und Hygiene	75
4. Gewaltverbot	84



1



Erziehung in Bayern

1. Umgang miteinander und Höflichkeitsregeln

  Sehen Sie das Bild an. Ist das Verhalten der Personen angemessen? Diskutieren Sie.



„Schön, dass Sie da sind. Kommen Sie doch bitte rein.“

Quelle: iStock/RossHelen

**Welche verschiedenen Arten der Begrüßung in Bayern kennen Sie?
Wie begrüßt man sich in welchen Situationen?**

Begrüßung: In Bayern gibt es viele Arten der Begrüßung. Ganz typisch ist das Händeschütteln. Unter Freunden (egal ob Freundin oder Freund) kann man sich zum Beispiel umarmen oder auf die Wange küssen. Die Begrüßung ist sehr individuell, also von Person zu Person verschieden, und auch von der Situation abhängig.

 Überlegen Sie sich Situationen, in denen sich Menschen begrüßen.
Stellen Sie die Situationen für die anderen Kursteilnehmer dar.

**In welchen Situationen ist es wichtig, sehr pünktlich zu sein?
Wann ist eine kleine Verspätung in Ordnung?**

Pünktlichkeit: In Bayern wird viel Wert auf Pünktlichkeit gelegt. Pünktlichkeit ist bei uns ein Ausdruck von Respekt vor der anderen Person. Zu offiziellen Terminen wie beim Arzt oder bei einem Vorstellungsgespräch kommt man lieber 10 Minuten früher. Zu privaten Terminen muss man nicht früher kommen. Mehr als 15 Minuten Verspätung sind allerdings sehr unhöflich. Wenn man sich doch verspätet, sollte man wenigstens Bescheid sagen.

 Sehen Sie das Video der Deutschen Welle zu dem Thema Mentalität an.



 Erzählen Sie. Wie ist das in Ihrem Herkunftsland?
Wie wird bei Ihnen Respekt ausgedrückt?

 Sehen Sie das Foto an. Beurteilen Sie die Situation.



„Ich lege das Stück lieber zurück. In der Salami ist sicher Schweinefleisch.“

Nimm doch von mir - ich habe eine vegetarische Pizza.

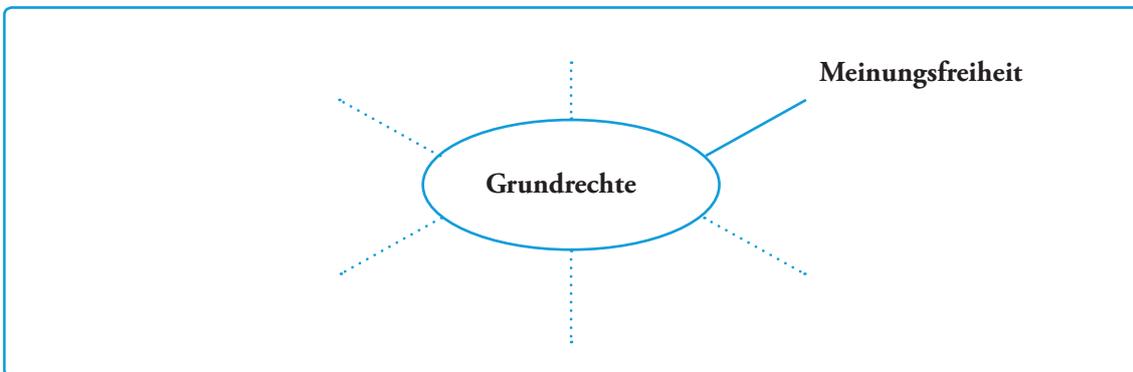
Das trifft sich gut. Ich liebe Pizza mit Salami.

Hm. Lecker, ich liebe Pizza mit Pilzen.

Quelle: iStock/ferlistockphoto



Welche Grundrechte kennen Sie? Notieren Sie.



In Deutschland gelten folgende Gleichheitssätze, die in Art. 3 des Grundgesetzes geregelt sind:

- (1) Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich.
- (2) Männer und Frauen sind gleichberechtigt.
Der Staat fördert die tatsächliche Durchsetzung der Gleichberechtigung von Frauen und Männern und wirkt auf die Beseitigung bestehender Nachteile hin.
- (3) Niemand darf wegen seines Geschlechtes, seiner Abstammung, seiner Rasse, seiner Sprache, seiner Heimat und Herkunft, seines Glaubens, seiner religiösen oder politischen Anschauungen benachteiligt oder bevorzugt werden.
Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.

? Wie beurteilen Sie folgende Situationen?



Quelle: iStock/SolStock



Quelle: iStock/wernerimages



Quelle: fotolia



Quelle: fotolia



Quelle: iStock/Rawpixel



Quelle: iStock/yacobchuk



Quelle: iStock/michaklootwijk



Quelle: iStock/andriano_cz



Antisemitismus:

Deutschland hat eine besondere historische Verantwortung gegenüber jeder Form von Antisemitismus.

Antisemitische Äußerungen werden in Deutschland nicht toleriert. Manche Formen von Antisemitismus stehen sogar unter Strafe, z.B. die Leugnung des Holocaust oder das Zeigen des Hitlergruß (§130 Strafgesetzbuch).



Recht auf sexuelle Selbstbestimmung:

In Deutschland gilt das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung. Das heißt, dass jeder selbstständig über seinen Körper entscheiden kann. Man darf niemanden anfassen, wenn er oder sie das nicht möchte. Das gilt auch für den Ehe- oder Lebenspartner.

Auch wenn eine Person sich freizügig kleidet, darf sie nicht beleidigt oder gegen ihren Willen angefasst oder belästigt werden (=persönliche Freiheit).



Sehen Sie das Video an. Notieren Sie, was passiert, wenn gegen ein Recht verstoßen wird.



Film des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz „Einig sein. Recht achten. Freiheit leben. So funktioniert der deutsche Rechtsstaat.“

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Verhalten im Alltag

Umweltschutz

 Sehen Sie die Bilder an. Überlegen Sie, welche Bereiche der Umwelt man schützen kann.



Quelle: iStock/Stefan_Redel



Quelle: iStock/weiXx



Quelle: iStock/Gligatron



Quelle: iStock/pecaphoto77



Quelle: iStock-JANIFEST



Quelle: iStock/kruft



Bilden Sie Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Bereich vom Kursleiter zugeteilt. Überlegen Sie sich in Ihrer Gruppe, wie die Umwelt in Ihrem Bereich geschützt werden kann und was Sie selbst schon tun.

.....

.....

.....

.....



Sehen Sie das Video der Deutschen Welle zum Thema Müll an.



Überlegen Sie. Was wird getrennt?
Wie können Sie beim Einkaufen Müll vermeiden?

.....

.....

.....

.....



In Deutschland wird viel Müll recycelt.

Recycling = etwas wiederverwenden; aus etwas Gebrauchtem etwas Neues herstellen.

Tierschutz

In Bayern wird nicht nur die Umwelt geschützt. Auch der Schutz von Tieren spielt eine wichtige Rolle.



Erzählen Sie. Wie ist das in Ihrem Herkunftsland?

Tierschutz heißt, dass den Tieren kein Leid, kein Schaden und keine Schmerzen zugefügt werden dürfen. Jedes Tier soll ein artgerechtes Leben führen können. Artgerecht heißt, dass man für genügend Platz, passendes Futter und Pflege sowie für tierärztliche Versorgung sorgen muss. Das ist gesetzlich geregelt. Hält man sich nicht daran, gibt es gesetzliche Strafen.



Das Schlachten von Tieren ist nur mit einer Genehmigung erlaubt.
Das gilt auch für das Schächten aus religiösen Gründen.

Verkehrsmittel



Markieren Sie öffentliche und private Verkehrsmittel in verschiedenen Farben.



Quelle: iStock/Alex-White



Wenn Sie öffentliche Verkehrsmittel nutzen, dann müssen Sie sich an bestimmte Regeln halten. Sammeln Sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Ordnen Sie zu.



Quelle: iStock/dusanpetkovic



Quelle: iStock/Herzstaub



Quelle: iStock/AntonMatveev



Quelle: iStock/LorenzoT81



Quelle: iStock/pcruciati



Quelle: iStock/hedgehog94



Quelle: iStock/kzenon



Quelle: iStock/sureshsharma

- a) Hier ist ein Platz für eine alte Person.
- b) Rauchen im Bus ist verboten.
- c) Auf Verlangen des Busfahrers den Fahrschein zeigen.
- d) Mit Kinderwagen bitte in der Mitte einsteigen.
- e) Musik ist okay, aber nicht zu laut.
- f) Drücken Sie. Dann stoppt der Bus an der Haltestelle.
- g) Bitte stehen Sie auf, wenn eine schwangere, alte oder behinderte Person kommt.
- h) Bitte Müll korrekt entsorgen.



Wenn man in öffentlichen Verkehrsmitteln laut telefoniert, fühlen sich andere Fahrgäste manchmal gestört.



Sehen Sie dazu das Video von Focus Online an.



Wenn Sie mit privaten Verkehrsmitteln unterwegs sind, müssen Sie sich an die Straßenverkehrsordnung halten. Welche Verkehrsregeln kennen Sie?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Zeichnen Sie 5 verschiedene Verkehrsschilder und erklären Sie die Bedeutung.

--	--	--

.....

--	--

.....



Sehen Sie sich zum Abschluss folgenden Film an. Das Video gibt es auch in weiteren Sprachen.



Tipp:
Bevor Sie das nächste Mal Ihr Fahrrad benutzen, überprüfen Sie es auf Verkehrssicherheit!

Umgang mit privatem Eigentum

Ein Freund hat sich Ihr Fahrrad für einen Wochenendausflug ausgeliehen. Nach 4 Wochen bringt er es Ihnen zurück. Das Fahrrad ist sehr schmutzig und das Licht funktioniert nicht mehr.



Beurteilen Sie die Situation. Wie reagieren Sie? Was sollte Ihr Freund tun?

.....

.....

.....



Wenn Sie sich etwas leihen, müssen Sie gut darauf aufpassen und es im gleichen Zustand zurückgeben. Geht etwas kaputt, müssen Sie es ersetzen oder reparieren.

Feste und Bräuche in Deutschland

Religiöse Feste

Jede Weltanschauung und Religion hat ihre eigenen Feste, Bräuche und Rituale.



Quelle: iStock/hraska

Weihnachten:

Man feiert die Geburt von Jesus.



Quelle: iStock/g-miner

Ostern:

Man feiert die Auferstehung von Jesus.



Quelle: iStock/sedmak

Pfingsten:

Man feiert, dass der Heilige Geist auf die Erde gekommen ist.



Die meisten Feiertage in Deutschland haben einen christlichen Ursprung. Bei einigen wissen viele nicht mehr genau, warum die Christen feiern (z. B. Pfingsten, Fronleichnam). Das sind schul- und arbeitsfreie Tage.



Sehen Sie sich den interkulturellen Kalender an. Vergleichen Sie die Anzahl der Feiertage in den verschiedenen Religionen.



Haben Sie schon einmal ein christliches Fest in Deutschland (mit-)gefeiert? Berichten Sie.

.....

.....

.....

.....

.....

Regionale Feste und Bräuche

In vielen Orten in Bayern feiern Menschen Feste, die es nur so in diesem Ort gibt. Viele Menschen aus dem Ort kommen dabei zusammen. Oft kommen auch Besucher aus anderen Orten dazu.



Welche Feste und Feiern gibt es in Ihrem Wohnort in Bayern?

	Welche Feste und Feiern gibt es in Ihrem Wohnort?	Wann finden die Feste statt?	Wie wird gefeiert?
 <p><small>Quelle: iStock/kzenon</small></p>	<p>Beispiel: Münchner Oktoberfest</p>	<p>jedes Jahr im September und Oktober</p>	<p>in Bierzelten mit bayerischer Musik und Jahrmarkt</p>

3. Gleichstellung von Frau und Mann



Quelle: iStock/kenon

„Herr Meier, ich verurteile Sie zu einer Geldstrafe von 3000 €.“



Quelle: iStock/XiXinXing

„Ich wünsch euch einen schönen Tag. Und denkst du daran, dass Anna um 14:00 Uhr Sport hat?“



Quelle: iStock/Zinkevych

„Natürlich, zeig mal!“

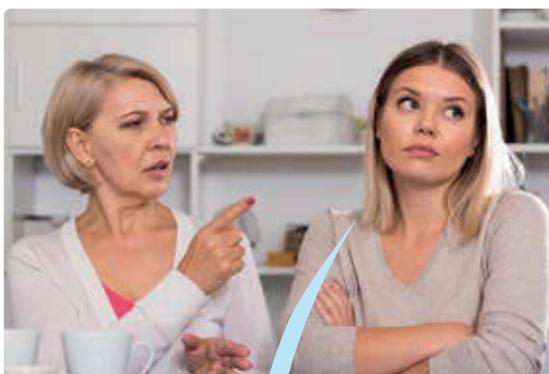
„Papa, kannst du mir bei der Hausaufgabe helfen?“



Quelle: iStock/Wavebreakmedia

„Ich treffe mich später noch mit meinen Freunden.“

„Dann passe ich auf die Kinder auf.“



Quelle: iStock/JackF

„Aber um 23:00 Uhr bist du zu Hause! Du bist noch nicht 18!“



Quelle: iStock/PabloBenitezLope

„Hast du einen neuen Bikini?“

„Ja, gefällt er dir?“



Quelle: iStock/monkeybusinessimages

„Ja gerne!
Dir auch
viel Spaß!“

„Viel Spaß in der Arbeit,
wollen wir heute Abend
ins Restaurant gehen?“



Quelle: iStock/bowie15

„Ich habe diese Woche so viel gearbeitet.
Jetzt kaufe ich mir etwas Schönes.“

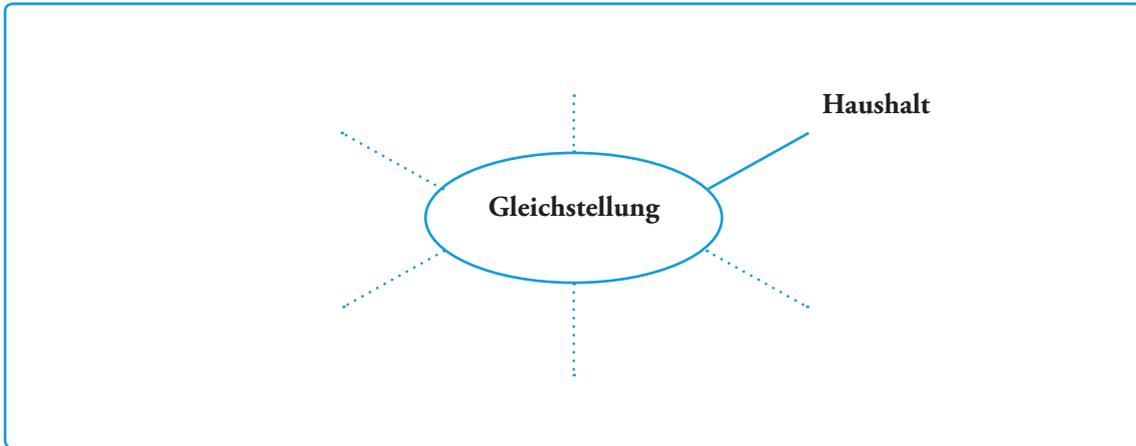


Quelle: iStock/JackF

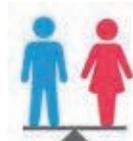
„Herr Müller, bitte vereinbaren Sie einen
Termin mit Frau Schuster!“



Sehen Sie die Bilder an und lesen Sie. In welchen Bereichen des Lebens sind Männer und Frauen gleichberechtigt dargestellt? Ergänzen Sie weitere Bereiche.



Standbild: Stellen Sie in weiteren Szenen die Gleichstellung von Mann und Frau wie auf den Fotos dar.



Gleichberechtigung

In Deutschland sind Männer und Frauen in allen Bereichen des Lebens gleichberechtigt.



Schauen Sie sich zum Abschluss des Kapitels Gleichstellung von Mann und Frau den Film des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz an. Klären Sie Inhalte, die Sie nicht verstanden haben, mit Ihrem Kursleiter.



4. Geschlechterrollen in der Familie

Familienmodelle

In Bayern gibt es viele verschiedene Lebensmodelle. Das häufigste Familienmodell ist ein verheiratetes Elternpaar mit einem oder zwei Kindern. Es gibt aber auch sehr viele Menschen, die alleine leben.



Quelle: iStock/nd3000

Familien sind aber auch unverheiratete Elternpaare, Patchworkfamilien, alleinerziehende Mütter oder Väter oder gleichgeschlechtliche Ehepartner mit Kindern.



Was passt zusammen? Ordnen Sie zu.

Mein Name ist Julia. Ich arbeite als Verkäuferin und lebe alleine. Mein Freund Lukas wohnt auch alleine.
der Single-Haushalt



Mein Name ist Thorsten und mein Partner heißt Klaus. Wir haben uns über einen Freund kennengelernt. Wir wohnen seit vier Jahren zusammen in einer Wohnung. Nächstes Jahr wollen wir unsere Lebenspartnerschaft beim Standesamt eintragen lassen.
das schwule Paar



Ich heiße Nicola. Meine Mutter und ich wohnen alleine. Meine Mutter und mein Vater haben sich scheiden lassen. Mein Vater wohnt in einer anderen Stadt. Ich sehe ihn nur selten.
die alleinerziehende Mutter



Ich heiße Nina. Das ist mein Ehemann Peter mit unserer Tochter Laura und unserem Sohn Luca. Ich bin seit fünf Jahren verheiratet.
die traditionelle Familie



Mein Name ist Jens und ich habe eine Tochter und einen Sohn. Ihre Mutter ist leider vor 5 Jahren gestorben. Deshalb lebe ich mit meinen Kindern alleine. Wir haben einen tollen Zusammenhalt als Familie. Trotzdem hoffe ich, dass ich mich bald wieder verliebe.
der alleinerziehende Vater

Ich heiße Irina und mein Mann heißt Alexander. Wir haben 5 Kinder. Wir waren beide schon einmal verheiratet und haben mit unseren Ex-Partnern jeweils 2 Kinder bekommen. Die haben wir in unsere Familie mitgebracht. Dann haben wir noch ein gemeinsames Kind bekommen.
die Patchworkfamilie

Ich bin Robert und das ist eine gute Freundin von mir. Sie heißt Lena. Wir verstehen uns gut und teilen uns deshalb eine Wohnung.
die Wohngemeinschaft

Ich bin Johanna und seit einem halben Jahr mit meiner Frau Tina verheiratet. Wir waren das erste lesbische Paar in unserem Ort, das gesetzlich heiraten konnte.
das lesbische Paar



Weitere Informationen finden Sie auf der Homepage des Bundesamtes für Statistik:





Ehe für alle

Seit 2017 ist es in Deutschland erlaubt, dass gleichgeschlechtliche Paare heiraten. Das heißt, sie haben die gleichen Rechte wie heterosexuelle Paare.



Lesen Sie den Text.

Jede Person entscheidet selbst, ob und wen er oder sie heiratet. Die Familie hat auf die Entscheidung zumindest rechtlich keinen Einfluss. Natürlich kann sie eine Meinung haben und diese auch sagen. Es darf niemand zu einer Hochzeit gezwungen werden.

Beide Partner müssen nicht die gleiche Religion haben, denn zwei Menschen dürfen heiraten, auch wenn sie unterschiedlichen Religionen angehören. Man darf immer nur mit einer Person verheiratet sein. Für eine Hochzeit muss man grundsätzlich mindestens 18 Jahre alt sein.

In Deutschland ist eine Ehe nur gültig, wenn sie vor dem Standesamt geschlossen wird. Viele Paare heiraten zusätzlich auch kirchlich.

Es kann passieren, dass sich ein Ehepaar trennen möchte. Dann muss ein Ehepartner die Scheidung einreichen. Das kann die Frau oder der Mann sein. Geschieden wird man vor Gericht. Wenn man möchte, kann man nach einer Scheidung wieder heiraten. Das gilt auch, wenn ein Ehepartner gestorben ist.



Erlaubt oder verboten? Kreuzen Sie an.

	erlaubt	verboten
Manfred (48) und Monika (19) möchten heiraten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rita (45) ist verheiratet und lernt Mohammed (42) kennen und verliebt sich in ihn. Deshalb möchte sie ihn auch heiraten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bernd (32) und Hans (28) möchten heiraten. Die Eltern sind aber dagegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ellas (18) Familie will, dass sie Peter (18), den Sohn der reichen Nachbarn, heiratet. Auch Peters Familie findet das gut. Deshalb legen die Familien einen Termin für die Hochzeit fest, obwohl Ella und Peter noch nicht heiraten wollen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mira (37) ist mit Johannes (40) verheiratet. Johannes hat Mira betrogen. Deshalb möchte sie die Scheidung.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oliver (19) ist sehr verliebt in Sandra (15) und möchte sie heiraten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn man eine Familie hat, ist es wichtig, dass man für den Ernstfall vorsorgt. Dazu gehört vor allem auch die Regelung des Erbes. Männer und Frauen sind in ihrem Erbrecht gleichgestellt, es gibt keine unterschiedlichen gesetzlichen Regelungen für Männer und Frauen. Klären Sie mit Ihrem Kursleiter den Begriff „Erbe“.



Sehen Sie das Video des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz an und notieren Sie, wer nach dem Tod einer Person erbt.



.....

.....

.....

.....

5. Stärkung der Erziehungskompetenz

Sie sind bei Freunden zu Gast. Sie sitzen am Tisch und trinken gemeinsam Kaffee. Immer wieder kommt Lina, das dreijährige Kind Ihrer Freunde, an den Tisch und möchte irgendetwas. Die Eltern möchten aber in Ruhe mit Ihnen Kaffee trinken und sich unterhalten. Die Mutter gibt dem Kind ihr Handy und sagt: „Hier, spiel damit und sei still.“

Was denken Sie?

- Warum kommt das Kind immer wieder an den Tisch?
- Wie fühlt sich das Kind mit dem Handy?
- Wie finden Sie die Reaktion der Eltern?
- Was würden Sie tun?

Es gibt viele hilfreiche Tipps zur Kindererziehung.



Bilden Sie 8 Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Text. Lesen Sie den Text und präsentieren Sie anschließend den anderen Kursteilnehmern die wichtigsten Punkte. Notieren Sie während der Präsentationen das Thema und jeweils ein Beispiel.

	Thema	Erklärung mit Beispiel
1		
2		
3		

	Thema	Erklärung mit Beispiel
4		
5		
6		
7		
8		



Unter Stark-durch-Erziehung.de finden Sie alle Texte:



Das Jugendamt – fördert, berät, schützt

Die rund 600 Jugendämter in Deutschland engagieren sich dafür, dass Erziehung gelingt und Kinder und Jugendliche sich positiv entwickeln können. Sie schützen Kinder und Jugendliche, wenn deren Wohl gefährdet ist.

Mehr unter www.unterstuetzung-die-ankommt.de

Schutz

- Einschaltung des Familiengerichts
- Kinderschutz und Inobhutnahme

Beratung und Hilfe

- Pflegefamilie/Heimerziehung
- Sozialpädagogische Familienhilfe
- Soziale Gruppenarbeit
- Erziehungsberatung

Förderung und Unterstützung

- Jugendschutz
- Jugendsozialarbeit
- Kinder- und Jugendarbeit
- Kindertageseinrichtungen
- Kindertagespflege

DAS JUGENDAMT.
Unterstützung, die ankommt.

Wenn Sie Hilfe bei der Erziehung brauchen, gibt es viele Beratungsstellen. Sie können sich z. B. immer an das Jugendamt wenden. Das sind die Aufgaben des Jugendamts:



Die Jugendämter sind immer über das Rathaus der Stadt oder das Landratsamt der Gemeinde zu finden.

Suchen Sie die Adresse des Jugendamts, das für Ihren Wohnort zuständig ist.

.....
An wen können Sie sich wenden?

Es gibt auch andere Beratungsstellen, die für spezielle Themen zuständig sind:



Rettungsdienste mit sozialen Einrichtungen

- Beratung
- Pflege/Betreuung
- Fahrdienst
- Trauerbegleitung



Hilfe bei sozialen Problemen (auch online)

- Krankheiten
- Sucht
- Schwangerschaft
- Schulden
- Pflege/Betreuung/Beratung



kostenloses Essen für Menschen in Not





Beratung bei Problemen in der Familie

- Verhütung und Schwangerschaft
- Trennung
- Erziehung



Beratungsstelle Radikalisierung des BAMF



Bayerns Netzwerk für Prävention und Deradikalisierung



Unterstützt junge Menschen mit Migrationshintergrund im Alter von 12 bis 27 Jahren bei ihrem Integrationsprozess:

- Individuelle Unterstützung
- professionelle Beratung
- Gruppen- und Bildungsangebote



Suchtberatung



Gesprächsrunden von Eltern für Eltern zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung und Erziehung



Landesarbeitsgemeinschaft Bayerischer Familienbildungsstätten e. V.

- Unterstützung für Familien in verschiedenen Lebenssituationen



- Familienstützpunkte
- Eltern- und Familienbildung



KoKi – Netzwerk frühe Kindheit



- 180 Erziehungsberatungsstellen in ganz Bayern



Beratung und Hilfe für Opfer von häuslicher Gewalt

- Sie sehen, dass Ihre Nachbarn ihre Kinder schlagen.

.....

- Sie möchten sich über Verhütungsmethoden informieren.

.....

- Sie haben den Verdacht, dass Ihr heranwachsendes Kind Alkohol trinkt.

.....

- Sie gehen arbeiten und brauchen Hilfe bei der Pflege Ihrer kranken Mutter.

.....

- Sie beobachten, dass Ihr Sohn Seiten im Internet besucht, in denen zum Krieg aufgerufen wird.

.....

- Sie sind schwanger, möchten aber noch kein Kind, weil Sie erst Ihre Ausbildung beenden wollen.

.....

- Sie möchten sich von Ihrem Partner trennen. Er droht Ihnen daraufhin mit Gewalt.

.....



2



Bildung in Bayern

Bildung ist in Bayern sehr wichtig. Sie dauert das ganze Leben und fängt am ersten Lebenstag an.

1. Frühkindliche Bildung und Förderung



Sammeln Sie. Wo können Kinder lernen?



Sehen Sie die Bilder an. Was und wie lernen die Kinder hier?



Quelle: iStock/kiankhoo



Quelle: iStock/Radachynskyi



Quelle: iStock/FamVeld



Quelle: iStock/Bicho_raro



Quelle: iStock/Liderina



Quelle: iStock/FamVeld



Quelle: iStock/Fisechko_Anastasia



Quelle: iStock/FamVeld



Quelle: iStock/romrodinka



Quelle: iStock/Wavebreakmedia

Man sollte sich mit Kindern von Geburt an beschäftigen und sie nicht sich selbst überlassen. Dazu gehört auch, dass man ihnen Spielzeug gibt, das zu ihrem Alter passt und es ihnen zeigt und erklärt.



Recherchieren Sie. Welches Spielzeug passt für welches Alter?

Beispiel



Quelle: iStock/Rohappy

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Sie können Spielsachen auch gebraucht kaufen, z. B. auf dem Flohmarkt. Auch viele Sachen aus dem Haushalt (z.B. Töpfe, Plastikflaschen, leere Toilettenrollen) oder der Natur (Blätter, Steine, Kastanien) lassen sich gut als Spielzeug benutzen.



Lesen Sie den Text.

Viele Eltern betreuen ihre Kinder zuhause. Es wird aber immer beliebter, sein Kind in eine Kindertageseinrichtung (Kita) zu bringen, wenn man zum Beispiel arbeiten geht. Dort werden die Kinder für eine bestimmte Zeit lang betreut, spielen miteinander, halten Mittagsschlaf und bekommen etwas zu essen. Das geht schon für Kleinkinder.

Ab 3 Jahren ist es sehr wichtig, dass Kinder in den Kindergarten gehen. Dort lernen sie viel und werden auf die Schule vorbereitet. Vor allem für Familien, die zuhause kein Deutsch sprechen, ist es wichtig, damit die Kinder die deutsche Sprache gut lernen und in der Schule keine Probleme haben. Außerdem können sie Freunde finden. Im Kindergarten arbeiten ausgebildete Erzieherinnen und Erzieher.

Es ist nicht ganz einfach, einen wohnortnahen Betreuungsplatz zu erhalten. Deswegen ist es nötig, sich frühzeitig um einen Platz zu kümmern und sein Kind anzumelden. Dies sollte man mindestens ein halbes Jahr im Voraus machen.

Für einen Platz in einer Kita oder im Kindergarten muss man in der Regel Gebühren bezahlen. Die Höhe der Gebühren legen die Träger fest. Sie richten sich auch danach, wie lange das Kind in der Einrichtung betreut wird.

Informationen vor Ort:

Hier können Sie sich an Ihrem Wohnort weiter informieren:

- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE) und Jugendmigrationsdienste (JMD)
- Stadt-, Gemeinde-, Kreisverwaltung (Jugendämter)
- Familienberatung
- Kindertageseinrichtungen.



**Fassen Sie zusammen. Wann kann mein Kind wohin gehen?
Warum ist es wichtig, dass mein Kind in einen Kindergarten geht?**

.....

.....



Recherchieren Sie Möglichkeiten der Kinderbetreuung an Ihrem Wohnort.

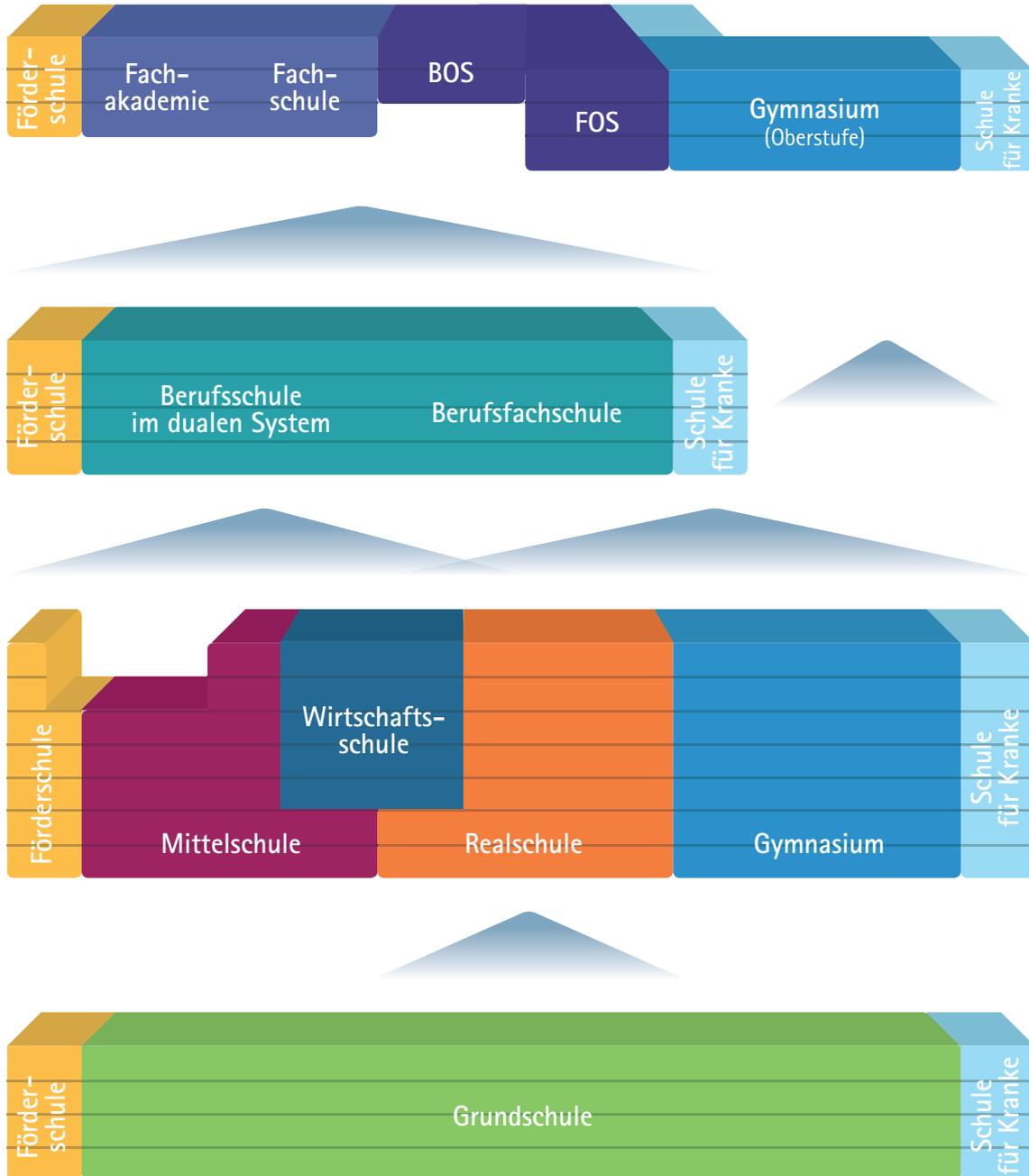
.....

.....

2. Schulische Bildung

Das Schulsystem ist in den verschiedenen Bundesländern in Deutschland unterschiedlich.
Das Schulsystem in Bayern ist so aufgebaut:

Das bayerische Schulsystem





Lesen Sie den Text.

Das bayerische Schulsystem

Nach dem Kindergarten muss in Bayern jedes Kind mit 6 oder 7 Jahren in die Schule gehen. Vor der Anmeldung wird ein Test durchgeführt und entschieden, ob das Kind schulfähig ist oder noch ein Jahr im Kindergarten bleiben soll. Die Grundschule umfasst 4 Klassen. Danach gehen die Kinder auf eine weiterführende Schule. Je nach Fähigkeiten und Interessen besuchen sie die Mittelschule, die Realschule oder das Gymnasium.

Die Mittelschule endet mit der 9. Klasse. Die Schüler machen dort den Qualifizierenden Mittelschulabschluss. Wer gute Noten hat, kann auch noch die 10. Klasse besuchen. Sie heißt M-Zug und man erhält am Ende den Mittleren Schulabschluss.

Die Realschule geht von der 5. bis zur 10. Klasse. Dort machen Schüler ebenfalls den Mittleren Schulabschluss.

Neben der Mittel- und Realschule gibt es noch die Wirtschaftsschule. Sie endet auch mit dem Mittleren Schulabschluss, beginnt aber später.

Nach der Mittel-, Wirtschafts- und Realschule kann man arbeiten oder eine Ausbildung machen. Wenn man eine Ausbildung macht, besucht man eine Berufliche Schule.

Mit dem Abschluss des M-Zugs der Mittelschule, der Realschule oder der Wirtschaftsschule können Schüler aber auch die FOS oder BOS besuchen. Dort kann man die Fachhochschulreife, eine fachgebundene Hochschulreife oder sogar die Allgemeine Hochschulreife, also das Abitur, erwerben. Mit der Fachhochschulreife kann man an allen Fachhochschulen studieren. Die fachgebundene Hochschulreife berechtigt die Schüler, an Fachhochschulen und bestimmte Fächer an den Universitäten zu studieren, die zu ihrem Ausbildungsberuf passen. Mit dem Abitur kann man ein Studium an Fachhochschulen und Universitäten beginnen.

Das Gymnasium dauert von der 5. bis zur 13. Klasse und man erwirbt am Ende die Allgemeine Hochschulreife, also das Abitur. Danach kann man an der Universität oder an der Fachhochschule studieren.

Man kann aber auch mit Fachhochschulreife, fachgebundener Hochschulreife oder Abitur gleich arbeiten oder eine Ausbildung machen.

In Bayern gibt es besondere Angebote für Schüler, die nach Deutschland zugewandert sind und nicht Deutsch sprechen. Bereits vor Beginn der Grundschule können Kinder im Vorkurs Deutsch ihre Sprachkenntnisse verbessern. In den Grundschulen und Mittelschulen besuchen Schüler ohne Deutschkenntnisse ein bis maximal zwei Jahre lang eine Deutschklasse. In den Deutschklassen erhalten sie Hilfe beim Erlernen der deutschen Sprache.

Nach der Deutschklasse gehen die Schüler in eine reguläre Klasse. Dort bekommen sie weitere Unterstützung beim Erlernen der deutschen Sprache. Diese Unterstützung nennt man DeutschPLUS. DeutschPLUS kann in Kursen angeboten werden, die nach dem Unterricht stattfinden. Im Rahmen von DeutschPLUS können die Schüler auch in einzelnen Fächern getrennt von den anderen Schülern Unterricht haben.

An den Berufsschulen wurden Berufsintegrationsklassen eingerichtet. Hier erwerben die Schüler Deutschkenntnisse, sie lernen die grundlegenden Werte für das Leben in Bayern kennen und erfahren eine Berufsorientierung.



Ordnen Sie den Schularten die richtigen Abschlüsse zu.

Realschule

Mittelschule

Grundschule

FOS

Wirtschaftsschule

BOS

Gymnasium

Berufliche Schule



Sehen Sie die Bilder an. Was ist wichtig in der Schule?
Schreiben Sie einen Notizzettel.



Quelle: iStock/romrodinka



Quelle: iStock/Highwaysturz-Photography



Quelle: iStock/warrendgoldswain



Quelle: iStock/alexsokolov



Quelle: iStock/monkeybusinessimages



Quelle: iStock/monkeybusinessimages



Quelle: iStock/bowdenimages



Quelle: iStock/Ridofranz



Quelle: iStock/monkeybusinessimages



Quelle: iStock/Wavebreakmedia



Quelle: iStock/zanskar



Quelle: iStock/LuminaStock



Quelle: iStock/Rawpixel

A large sheet of lined paper with a hole punch on the left side, intended for taking notes.



Beurteilen Sie die Situationen. In Ordnung oder nicht?

	in Ordnung	nicht in Ordnung
In der 7. Klasse fährt die Klasse Ihres Kindes eine Woche ins Skilager. Da Ihr Kind nicht Ski fahren kann und auch nicht mitfahren möchte, bleibt Ihr Kind in dieser Zeit zuhause.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
In der Schule kann nur katholischer und evangelischer Religionsunterricht angeboten werden. Ihr muslimisches Kind muss den Ethikunterricht zusammen mit Kindern anderer Religionen besuchen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ihr Sohn ist in der 4. Klasse und hat eine weibliche Sportlehrerin. Vorher hatte er immer männliche Lehrer.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ihre Tochter hat in der Schule das Handy benutzt. Weil in der Schule Handys verboten sind, nimmt der Lehrer das Handy ab. Ihre Tochter darf das Handy erst nach dem Unterricht wieder im Sekretariat abholen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Ihr Kind hat schlechte Noten in der Schule. Der Lehrer bittet Sie, in die Sprechstunde zu kommen. Sie finden aber, dass Schulsachen nur Ihr Kind und den Lehrer etwas angehen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Sie haben einen wichtigen Termin. Deshalb soll Ihr 13-jähriges Kind von der Schule zuhause bleiben und auf die kleinen Geschwister aufpassen.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>



- In Bayern gilt die Schulpflicht! Fernbleiben vom Unterricht hat Konsequenzen.
- Noten, Hausaufgaben und zuhause Lernen sind wichtig. Als Eltern sollten Sie Ihre Kinder unterstützen und kontrollieren.
- Es gibt keine Niqabs oder Burkas in der Schule.
- Nicht für jede Religion gibt es einen eigenen Religionsunterricht. Trotzdem ist er verpflichtend. Man kann stattdessen Ethik wählen.
- Keine Gewalt in der Schule.
- Respekt gegenüber allen Personen in der Schule.
- Klassenfahrten sind Unterrichtszeit.

 **So sieht zum Beispiel ein Stundenplan aus.**

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:00 - 8:45	Deutsch	Religion/Ethik	Deutsch	Sport	Deutsch
8:45 - 9:30	Deutsch	Religion/Ethik	Deutsch	Sport	Deutsch
9:30 - 9:45	Pause				
9:45 - 10:30	Mathe	Deutsch	Mathe	GSE	Mathe
10:30 - 11:15	PCB	Deutsch	PCB	Mathe	GSE
11:15 - 11:35	Pause				
11:35 - 12:10	Kunst	Mathe	Werken	Deutsch	Schwimmen
12:10 - 12:55	Kunst	GSE	Werken	Deutsch	Schwimmen

PCB = Physik, Chemie,
Biologie
GSE = Geschichte,
Sozialkunde,
Erdkunde 

Wenn Ihr Kind in die Schule geht, sollten Sie seinen Stundenplan kennen. Achten Sie darauf, dass alle Sachen für den nächsten Tag eingepackt sind. Vergessen Sie auch nicht, ihrem Kind ein gesundes Pausenbrot und etwas zu trinken mitzugeben. Schicken Sie Ihr Kind rechtzeitig zur Schule los.

In der Schule lernt das Kind die Inhalte der verschiedenen Fächer. Die Erziehung muss zuhause stattfinden, z. B. Höflichkeit, Respekt, Pünktlichkeit, Ehrlichkeit.

 **Kennen Sie alle Fächer? Tauschen Sie sich im Kurs aus.**

 **Erzählen Sie. Wie ist das in Ihrem Heimatland?**



Ihr Kind hat 14 Wochen Ferien im Jahr. Dazu kommen Feiertage. Die Termine finden Sie auf der Seite des Bayerischen Kultusministeriums.



Betreuungs- und Förderangebote

Wenn ein Kind nach der Schule nicht nach Hause gehen kann, weil die Eltern zum Beispiel länger arbeiten, dann gibt es verschiedene Betreuungsangebote.



Kennen Sie schon Betreuungsangebote? Erzählen Sie.

Es gibt zum Beispiel den Hort. Dieser befindet sich oft in oder in der Nähe von Schulen. Die Kinder gehen in der Regel nach der Schule dorthin, bekommen Mittagessen, machen Hausaufgaben und können spielen. Es sind immer Erzieherinnen und Erzieher da, die auf die Kinder aufpassen. Je nach Hort sind die Angebote unterschiedlich: Manche bieten sogar Frühstück an, andere sind abends länger geöffnet. Oft nennt man den Hort nach dem Unterricht auch Nachmittagsbetreuung. Für einen Platz in einem Hort oder einer Nachmittagsbetreuung fallen in der Regel Gebühren an.

Seit ein paar Jahren gibt es auch immer mehr Ganztagschulen in Bayern. Das heißt, dass die Schule nicht mittags endet, sondern erst am Nachmittag. Die Kinder bekommen dort auch ein Mittagessen und können am Nachmittag verschiedene Kurse besuchen, z. B. Sport oder Musik. Manche Schulen haben auch den Unterricht auf den ganzen Tag verteilt. Dafür haben die Kinder dann zwischendurch Zeit, in der sie Hausaufgaben erledigen oder spielen können.

Viele Helferkreise und Bildungsträger bieten für Migrantenfamilien oft gesonderte und kostenlose Angebote an. Das reicht von der Hausaufgabenbetreuung bis zur Hilfe bei der Prüfungsvorbereitung, Nachhilfe oder Freizeitangeboten.



Recherchieren Sie die Möglichkeiten und Angebote an Ihrem Wohnort.

.....

.....

.....

.....



Die Gebühren für Kindertageseinrichtungen (z.B. Kita, Kindergarten, Hort) werden auf Antrag von der Jugendhilfe ganz oder teilweise übernommen. Voraussetzung ist, dass der Familie die Finanzierung aus wirtschaftlichen Gründen nicht zumutbar ist. Weitere Informationen zum Antragsverfahren und den Einkommensgrenzen erhalten Sie beim örtlich zuständigen Jugendamt.

Zeugnis

 Was können Sie tun, wenn Ihr Kind schlechte Noten hat? Sammeln Sie.



Quelle: iStock/Highwaystarz-Photography



Quelle: iStock/Tomwang112



Quelle: iStock/tatyana_tomsickova



Quelle: iStock/JackF



Quelle: iStock/Creativimages

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Viele Angebote sind kostenlos. Für kostenpflichtige Nachhilfe können Sie beim Jobcenter eine Förderung beantragen (Antrag auf Bildung und Teilhabe).

Auch an der Schule gibt es verschiedene Finanzierungsmöglichkeiten für Klassenfahrten oder Schulmaterial



Tipp:
Lassen Sie für Ihre Kinder in der Schule einen Schülerschein ausstellen. Mit diesem bekommt Ihr Kind oft günstigere Eintrittspreise, z. B. im Schwimmbad oder im Kino.



Interviewen Sie andere Kursteilnehmer. Fragen Sie nach ihren Interessen und Hobbys. Empfehlen Sie dann einen Verein aus Ihrer Liste.



Welche Vorteile hat es, wenn man in einem Verein Mitglied ist?

.....

.....

.....

.....

3. Ausbildung/Studium



Sehen Sie die Bilder an. Welche Berufe sind hier dargestellt?



Quelle: iStock/cyano66



Quelle: iStock/Jovanmandic



Quelle: iStock/AndreyPopov



Quelle: iStock/kzenon

.....

.....



Quelle: iStock/RossHelen



Quelle: iStock/kzenon



Quelle: iStock/diego_cervo



Quelle: iStock/Weedizign



Quelle: iStock/runzelkorn



Quelle: iStock/Bogdanhoda



**Ausbildung oder Studium? Was brauchen Sie für diese Berufe?
Ordnen Sie in die Tabelle ein.**

Beruf	Ausbildung
-------	------------

Beruf	Ausbildung



Welche Berufe kennen Sie noch? Schreiben Sie sie in die Tabelle.

**Lesen Sie den Text.****Ausbildung und Studium in Bayern**

Ob Sie einen Beruf in einer Ausbildung oder einem Studium erlernen, hängt von den eigenen Fähigkeiten und Interessen ab. In beiden Fällen bekommen Sie gute berufliche Kenntnisse.

Wenn Sie eine Ausbildung machen, dann erlernen Sie die Praxis in einem Betrieb. Zusätzlich haben Sie ca. 12 Wochen Berufsschule im Jahr. Dort lernen Sie vor allem die Theorie. Welchen Schulabschluss Sie brauchen, kommt auf den gewählten Beruf an. Am Ende machen Sie eine Prüfung in Theorie und Praxis. Während der Ausbildung bezahlt die Firma Ihnen ein Gehalt.

Für ein Studium an der Universität brauchen Sie in der Regel das Abitur. Im Studium verdienen Sie kein Geld. Allerdings gibt es Hilfen vom Staat, wenn Sie nicht genügend Geld haben (z. B. Bafög).

Eine Ausnahme ist das duale Studium. Dabei lernen Sie in einem Betrieb und an einer Hochschule. Sie verdienen etwas Geld und bekommen am Ende einen Hochschulabschluss.

Viele junge Menschen wissen am Ende der Schulzeit noch nicht genau, welcher Beruf zu ihnen passt und wo sie arbeiten möchten. Deswegen machen viele vor ihrer Entscheidung ein Praktikum. So können sie feststellen, ob der Beruf ihnen gefällt. In Bayern entscheidet man selbst, welchen Beruf man erlernt. Die Eltern können bei der Entscheidung natürlich unterstützen und beraten. Wichtig ist, dass man sich vorstellen kann, den Beruf auch länger auszuüben. Deshalb sollte man die Tätigkeit mögen. Wenn man irgendwann mit seinem Beruf unzufrieden ist, hat man immer die Möglichkeit, etwas zu ändern. Man kann eine Weiterbildung machen, um vielleicht eine höhere Position zu erreichen oder andere Aufgaben zu übernehmen. Man kann auch noch eine neue Ausbildung machen.

In vielen Berufen ist es außerdem Pflicht, Fortbildungen zu besuchen. Weil sich in der Technik, Wissenschaft oder bei Gesetzen immer wieder viele Dinge ändern, ist das lebenslange Lernen besonders wichtig.

**Besprechen Sie im Kurs.**

- Welche Voraussetzungen gibt es für ein Studium?
- Welche für eine Ausbildung?
- Was bedeutet lebenslanges Lernen?
- Warum ist es wichtig?

**Sehen Sie das Video über das duale Ausbildungssystem an.**

Wenn Sie Fragen zum Thema Studium haben, fragen Sie Ihren Kursleiter oder informieren Sie sich hier:
www.studieren-in-deutschland.org



Wenn Sie noch nicht wissen, was Sie werden möchten, gibt es verschiedene Stellen, die Ihnen helfen. Eine davon ist das Berufsinformationszentrum (BIZ).



Suchen Sie im Internet die Adresse des BIZ an Ihrem Wohnort.

.....

.....

.....



Die Fernsehreihe des Bayerischen Rundfunks „Ich mach's!“ zeigt Kurzfilme zu vielen verschiedenen Berufen mit interessanten Informationen rund um Ausbildung und Berufsbild.



Was sind Ihre beruflichen Pläne für die Zukunft? Welche Schritte müssen Sie dafür gehen? Zeichnen Sie diese in den Zeitstrahl ein.



Erzählen Sie im Kurs von Ihren beruflichen Plänen.



Wenn Sie schon in Ihrem Heimatland einen Abschluss gemacht haben, können Sie hier unter www.anererkennung-in-deutschland.de herausfinden, ob er in Deutschland anerkannt wird:



4. Arbeitsmarkt



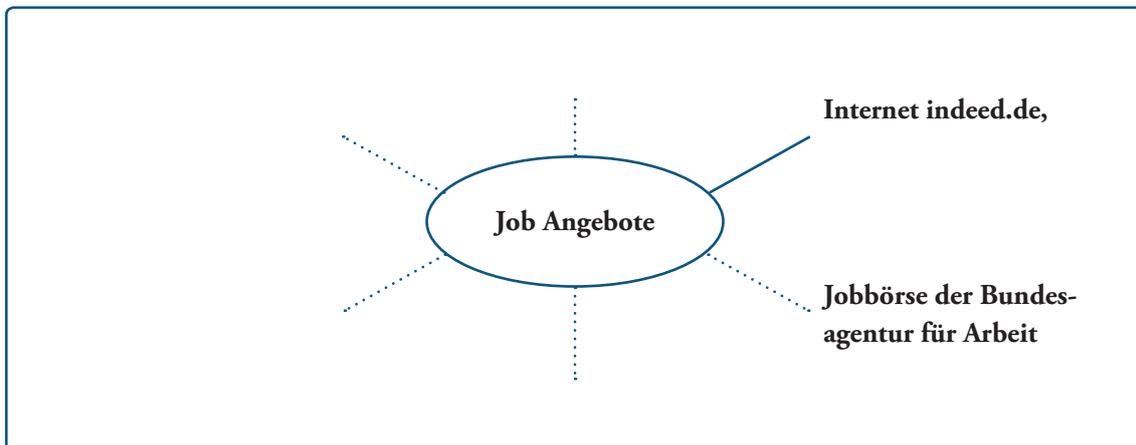
In welchen Bereichen können Sie arbeiten?
Bitte schreiben Sie Beispiele für Berufe in den passenden Bereich.

			
Landwirtschaft	Handwerk	Dienstleistung	Industrie und Handel





Sie suchen eine neue Arbeitsstelle? Wo finden Sie Angebote? Sammeln Sie.



Bewerbung

Hat man ein interessantes und passendes Stellenangebot gefunden, muss man sich darauf bewerben.



Überlegen Sie. Was gehört alles in eine Bewerbung?

.....

.....

.....

.....



Lesen Sie die Stellenanzeige und das Anschreiben.

Bäckerei Weiss

Bäckerei Weiß sucht ab sofort:

Bäckereifachverkäufer (m/w)
in Teilzeit

Arbeitszeiten:
Montag-Freitag, 06:00-12:00 Uhr

Anforderungen:
Erfahrung im Verkauf, freundliches und offenes Auftreten,
gute Deutschkenntnisse, gepflegtes Äußeres, Zuverlässigkeit

Interesse?
Bewerben Sie sich schriftlich bei
Bäckerei Weiss
Schillerstr. 3
93055 Regensburg

Leila Ahmadi
Goethestr. 10
93051 Regensburg

Bäckerei Weiss
Schillerstr. 3
93055 Regensburg

Regensburg, 17.03.2018

Bewerbung um eine Stelle als Bäckereifachverkäuferin

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit großem Interesse habe ich Ihre Stellenanzeige im Internet gelesen. Gerne möchte ich mich auf die Stelle als Bäckereifachverkäuferin bei Ihnen bewerben.

Zur Zeit mache ich einen Deutschkurs bei der VHS in Regensburg. In 3 Wochen beende ich diesen mit dem Zertifikat B1.

In meinem Heimatland habe ich bereits Erfahrungen im Verkauf sammeln können. Dort habe ich drei Jahre als Obst- und Gemüsehändlerin gearbeitet. Der Kontakt mit den Kunden hat mir immer besonders viel Spaß gemacht.

Ich bin zuverlässig, freundlich und kann gut mit Kunden umgehen. Außerdem arbeite ich gerne im Team.

Ich freue mich auf ein persönliches Gespräch.

Mit freundlichen Grüßen

Leila Ahmadi

Anlagen

Lebenslauf

Zeugnisse



Schreiben Sie jetzt Ihr eigenes Anschreiben zu Ihrer Stellenanzeige. Ihr Kursleiter gibt Ihnen ein Arbeitsblatt.



Tipp:

Unter <http://bwt.planet-beruf.de/> finden Sie viele hilfreiche Informationen und Übungen zum Thema Bewerbung.





Sehen Sie sich den Lebenslauf an.

Lebenslauf



Persönliche Daten

Name:	Max Buck
Geburtsdatum und –ort:	01.01.2002 in Krakau
Anschrift	Hauptstraße 15 80000 München Max.Buck@muster.com 0152 89898989
Staatsangehörigkeit:	polnisch
Familienstand:	ledig
Kinder:	keine

Schulbildung

Grund- und Mittelschule :	2009–2014	Grundschule in Krakau
Mittelschule:	Seit 2014	Mittelschule an der Alfonsstraße, München Übergangsklasse (8ü/9ü), voraussichtlicher Abschluss Juli 2016: erfolgreicher Abschluss der Mittelschule

Kenntnisse/Praktische Erfahrung

Sprachkenntnisse:	Polnisch (in Wort und Schrift) Deutsch (fortgeschrittene Kenntnisse) Englisch (Grundkenntnisse)
Computerkenntnisse:	MS Office (Grundkenntnisse)
Interessen:	Volleyball, Zeichnen, Theater



Schreiben Sie nun Ihren eigenen Lebenslauf.

Wenn Sie einen Lebenslauf schreiben, können Sie sich hier orientieren:

Lebenslauf

Persönliche Daten

Name:

Geburtsdatum und -ort:

Anschrift/Kontaktdaten:

Staatsangehörigkeit:

Schulbildung/Berufsbildung

Schulabschluss: Welchen? Wann erreicht?

- Mittelschule, Realschule, Grundschule

Berufsausbildung: Welche? Abschluss?

Berufliche/Praktische Erfahrung

- Arbeitsstellen: Wo haben Sie schon gearbeitet?
- Praktikum
- Ehrenamtliches Engagement

Persönliche Fähigkeiten und Kenntnisse

Sprachkenntnisse:

Computerkenntnisse:

Persönliche Interessen:

Ort, Datum

Unterschrift



Inzwischen verlangen immer mehr Betriebe eine Online-Bewerbung. Hier unter www.planet-beruf.de finden Sie Informationen:



Sie erhalten eine Einladung zum Vorstellungsgespräch. Wie verhalten Sie sich? Erstellen Sie im Kurs gemeinsam einen Regelkatalog.

.....

.....

.....

.....

.....



**Teilen Sie sich im Kurs in zwei Gruppen auf (Gruppe A und Gruppe B).
Gruppe A: Überlegen Sie sich Fragen, die der Chef im Vorstellungsgespräch stellen kann.
Gruppe B: Überlegen Sie sich Fragen, die Sie im Vorstellungsgespräch stellen können.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Tauschen Sie dann die Fragen aus und überlegen Sie sich Antworten. Suchen Sie dann einen Kursteilnehmer aus der anderen Gruppe. Üben Sie zu zweit ein Vorstellungsgespräch mit Ihren Fragen und Antworten.

Arbeitsvertrag

Sie haben den Job bekommen und Ihren Arbeitsvertrag erhalten.



Lesen Sie den Arbeitsvertrag.

Arbeitsvertrag

zwischen

dem **Mini-Markt Hummel**, Plenzdorfer Straße 50, 88539 Grubtal, vertreten durch den Inhaber Hans Heinrich Hummel, im Folgenden Arbeitgeber

und

Frau Sara Baymarova, Müllerstraße 58b, 88539 Grubtal, im Folgenden Arbeitnehmerin.

§ 1 Beginn des Arbeitsverhältnisses

Die Arbeitnehmerin wird ab dem 01.04.2017 als Verkaufskraft in der Bäckerei Hummel eingestellt.

§ 2 Befristung/Beendigung des Arbeitsverhältnisses

(1) Die Arbeitnehmerin wird ab 01.04.2017 als Teilzeitbeschäftigte mit 25 Stunden/Woche eingestellt.

(2) Das Arbeitsverhältnis ist befristet bis zum 31.03.2018.

(3) Als Probezeit werden drei Monate vereinbart. Während dieser Zeit kann das Arbeitsverhältnis unter Einhaltung einer Frist von 2 Wochen gekündigt werden.

§ 3 Gehalt

Das Gehalt für 25 Stunden wöchentlich beträgt Euro 1200,00 brutto.

Die Abzüge für Steuern und Versicherung werden vom Bruttogehalt gemäß den gesetzlichen Bestimmungen einbehalten und an die zuständigen Behörden abgeführt. Im Krankheitsfall wird das Gehalt für die Dauer von 6 Wochen fortgezahlt.

§ 4 Urlaub

Der Urlaubsanspruch umfasst 17 Tage.

§ 5 Krankheit

Ist der Arbeitnehmer erkrankt, muss dies dem Betrieb unverzüglich mitgeteilt werden. Ab dem 3. Krankheitstag besteht Attestpflicht.

Quelle: Lernen - Lehren - Helfen / Ersthelfer-Leitfaden für Ehrenamtliche / Materialien zur sprachlichen und kulturellen Orientierung in Deutschland



Suchen Sie folgende Informationen aus dem Arbeitsvertrag.

- Wie viele Stunden müssen Sie arbeiten?
- Wie viel verdienen Sie?
- In welchem Beruf arbeiten Sie?
- Wo ist der Arbeitsort?
- Wie viel Urlaub haben Sie pro Jahr?
- Wie lange können Sie in dem Betrieb arbeiten?
- Wann beginnen Sie zu arbeiten?
- Wie lange ist die Probezeit?
- Was machen Sie, wenn Sie krank sind?

Was bekomme ich für meine Arbeit?

Beispiel für Herrn Ahmadis Verdienstabrechnung:

Herr Ahmadi ist unverheiratet und hat keine Kinder. Das ist wichtig für die Höhe der Steuern. Er muss auch keine Kirchensteuer bezahlen.

Bruttolohn	1.885,00 EUR
Lohnsteuer	(179,75 EUR)
Solidaritätszuschlag	(9,88 EUR)
Summe der Steuern	189,63 EUR
9,350% Rentenversicherung	(176,25 EUR)
1,500% Arbeitslosenversicherung	(28,28 EUR)
8,200% Krankenversicherung	(154,57 EUR)
1,425% Pflegeversicherung	(26,86 EUR)
Summe Sozialversicherung	385,96 EUR
Nettolohn	1.309,41 EUR



Berechnen Sie den Nettolohn von Frau Baymarova aus dem Arbeitsvertrag.



Tipp:

Sie können auch den Brutto-Netto-Rechner im Internet benutzen:



Brutto: Gehalt vor Steuern und Abgaben
(Kranken-, Arbeitslosen-, Renten- und Pflegeversicherung)
Netto: Gehalt nach Steuern und Abgaben.

Aus den Steuern und Abgaben werden in Deutschland verschiedene Leistungen für die Allgemeinheit finanziert, z.B. kostenlose Gesundheitsversorgung, Leistungen bei Arbeitslosigkeit oder Pflegebedürftigkeit, Rente, öffentlicher Nahverkehr, Straßen, Schulen, Spielplätze etc.

Verhalten im Berufsalltag

 Sehen Sie die Bilder an. Was sollten Sie in der Arbeit nicht machen?



Quelle: iStock/AntonioGuillem



Quelle: iStock/Tomwang112



Quelle: iStock/NattakornManeerat



Quelle: iStock/Giulio Fornasar



Formulieren Sie dazu Regeln für das Verhalten im Beruf. Ergänzen Sie weitere Regeln.

.....

.....

.....

.....

.....

Kranken- und Haftpflichtversicherung

In Deutschland kann man sich gegen sehr viele Risiken versichern. Die wichtigsten Versicherungen, die alle Menschen haben sollten, sind die Krankenversicherung und die private Haftpflichtversicherung.

Krankenversicherung

Wenn Sie arbeiten, sind Sie in den meisten Fällen automatisch in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert. Die Hälfte der Beiträge für die Krankenversicherung wird vom Arbeitgeber bezahlt. Die andere Hälfte bezahlen Sie selbst. Sie wird automatisch vom Gehalt abgezogen. Wie viel Sie zahlen, richtet sich grundsätzlich nach dem Einkommen.

Haftpflichtversicherung

Wenn Sie oder Ihre Kinder mit Absicht oder durch ein Versehen Sachen von anderen Menschen beschädigen, müssen Sie diese Schäden ersetzen. Das kann sehr teuer werden. Daher ist es wichtig, dass Sie eine private Haftpflichtversicherung abschließen. Wenn Sie Kinder haben, werden diese über eine Familien-Haftpflichtversicherung mitversichert.



Beschreiben Sie das Bild.



Quelle: iStock/MangoStar_Studio

Im Bayern sind Männer und Frauen gleichgestellt. Das gilt sowohl für das Privatleben wie auch für das Berufsleben. Es gibt mittlerweile viele Frauen in Führungspositionen.



Erzählen Sie aus Ihrem (früheren) Berufsalltag. Welche Erfahrungen haben Sie mit Vorgesetzten, Kollegen, Arbeit im Team und Autoritäten gemacht?



3

Gesundheit in Bayern

1. Gesundheitssystem in Deutschland

Sozialversicherung



Lesen Sie den Text aufmerksam durch.

In Deutschland gibt es verschiedene Versicherungen, die gesetzlich verpflichtend sind. Sie unterstützen Sie im Fall von Krankheit, Arbeitslosigkeit, Unfall, Alter und Pflegebedürftigkeit. Man nennt sie gesetzliche Sozialversicherungen.

Krankenversicherung

Die gesetzliche Krankenversicherung hilft Ihnen und Ihrer Familie, wenn Sie krank sind, z. B. übernimmt sie die Kosten, wenn Sie zu einem Arzt gehen oder in ein Krankenhaus müssen. Außerdem übernimmt sie viele Kosten für die Gesundheitsvorsorge (zum Beispiel beim Kinderarzt, Frauenarzt oder Zahnarzt) und die Nachsorge (zum Beispiel nach Operationen).

Wenn Sie arbeiten, sind Sie in den meisten Fällen automatisch in der gesetzlichen Krankenversicherung versichert. Die Hälfte der Beiträge für die Krankenversicherung wird vom Arbeitgeber bezahlt. Die andere Hälfte bezahlen Sie selbst. Sie wird automatisch vom Gehalt abgezogen. Wie viel Sie zahlen, richtet sich grundsätzlich nach dem Einkommen.

Wenn Sie asylberechtigt sind und noch nicht arbeiten oder nicht arbeiten können, werden alle Beiträge für die Krankenversicherung vom Staat übernommen.

Es gibt verschiedene gesetzliche Krankenversicherungen. Die größten sind die Techniker Krankenkasse (TKK), die BARMER, die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) und die AOK (Allgemeine Ortskrankenkasse).

Ich bin versichert bei der _____ und meine Kontaktperson erreiche ich unter _____.



Weitere Informationen finden Sie auf der Seite des BAMF über die Sozialversicherung.





Entscheiden Sie, ob folgende Aussagen richtig oder falsch sind:

	richtig	falsch
Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt keine Kosten bei der Geburt eines Kindes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die gesetzliche Krankenversicherung ist Teil der Sozialversicherung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss jeden Arztbesuch selbst zahlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niemand hat Anspruch auf Schutzimpfungen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeder muss seine Versicherung komplett selbst bezahlen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ein Arztbesuch

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zum Arzt. Bevor Sie dorthin gehen, sollten Sie einen Termin vereinbaren.

Um zum Arzt zu gehen, braucht man eine Versicherungskarte. Diese bekommen Sie automatisch von der Krankenversicherung zugeschickt.

Wenn der Arzt Sie noch zu einem Facharzt schicken muss, dann bekommen Sie einen Überweisungsschein, den Sie zu dem Facharzt mitnehmen und dort abgeben müssen.

Der Bereich, der sich nur mit den Krankheiten von Frauen beschäftigt, heißt Gynäkologie (Frauenheilkunde). Dafür gibt es eigene Fachärzte, die sog. Frauenärztin bzw. der Frauenarzt.

Informationen vor Ort

Hier können Sie sich an Ihrem Wohnort weiter informieren:

- Bei meiner Krankenkasse vor Ort
- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und Jugendmigrationsdienste
- Stadt-, Gemeinde-, Kreisverwaltung: Versicherungsamt
- Verbraucherzentralen
- Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung

Was mache ich im Notfall?

Im Notfall kann ich unter folgenden Telefonnummern Hilfe erhalten:



Hilfe bei Notfällen

Notarzt: 112

Feuerwehr: 112

Polizei: 110

Giftnotruf: (089) 19240

In Erste Hilfe-Kursen kann man lernen, wie man im Notfall anderen hilft. Es gibt auch spezielle Kurse für Erste Hilfe bei Babys und Kindern. Informationen zu Erste Hilfe-Kursen finden Sie zum Beispiel hier:



Auch außerhalb der Sprechzeiten – zum Beispiel nachts und am Wochenende – sind Sie bestens versorgt: Die bundeseinheitliche Telefonnummer 116 117 ist bei akuten, **nicht lebensbedrohlichen** Beschwerden der schnellste Weg zum nächsten ärztlichen Bereitschaftsdienst.

Krankenhausaufenthalt

Im Notfall muss man vielleicht ins Krankenhaus. Häufig genügt aber auch ein Besuch beim Hausarzt, z.B. bei einer Erkältung ohne hohes Fieber. Will man einen kranken Angehörigen oder Freund besuchen, muss man die Besuchszeiten beachten. Der Kranke braucht die Ruhe für seine Genesung.

2. Vorsorge und spezielle Gesundheitsthemen

Vorsorge und Früherkennung

Jeder kann selbst etwas für seine Gesundheit tun, zum Beispiel mit Bewegung und einer gesunden Ernährung. Das deutsche Gesundheitssystem unterstützt Menschen nicht erst, wenn sie krank sind. Als Mitglied einer gesetzlichen Krankenkasse haben Sie Anspruch auf Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen. Je nach Alter und Geschlecht stehen Ihnen verschiedene Untersuchungen kostenlos zu. Zu allen Früherkennungsuntersuchungen und Vorsorgeleistungen müssen Sie die Versicherungskarte mitbringen.

Vorsorge und Früherkennung für Erwachsene



Welche Vorsorge- und Früherkennungsuntersuchungen können und sollen Sie machen?

Was?	Wer?	Ab wie viel Jahren?	Wie oft?
Check up ab 35 Jahren	Frauen und Männer	35	alle zwei Jahre

Schwangerschaft

Für schwangere Frauen gibt es viele Möglichkeiten der Unterstützung, z.B.

- Beratung z.B.:
- Untersuchungen z.B.:

- Mutterschutz für Schwangere am Arbeitsplatz

Definition Mutterschutz:

.....



Informieren Sie sich anhand des Hefts „Müttergesundheits“ über Themen, die für Sie interessant sind und besprechen Sie sie in der Runde.

Vorsorge und Früherkennung für Kinder und Jugendliche



Quelle: iStock/Rawpixel

Die ersten Lebensjahre eines Menschen sind besonders wichtig für seine gesundheitliche Entwicklung. Es gibt daher Untersuchungen (U) für Kinder ab der Geburt bis zum 6. Lebensjahr (U1 – U9) und für Jugendliche (J1). Die Untersuchungen macht der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin oder auch der Hausarzt bzw. die Hausärztin. Die Untersuchungen zeigen, ob sich Ihr Kind geistig und körperlich dem Alter entsprechend entwickelt oder ob es krank ist. So kann man mögliche gesundheitliche Probleme frühzeitig erkennen und behandeln.

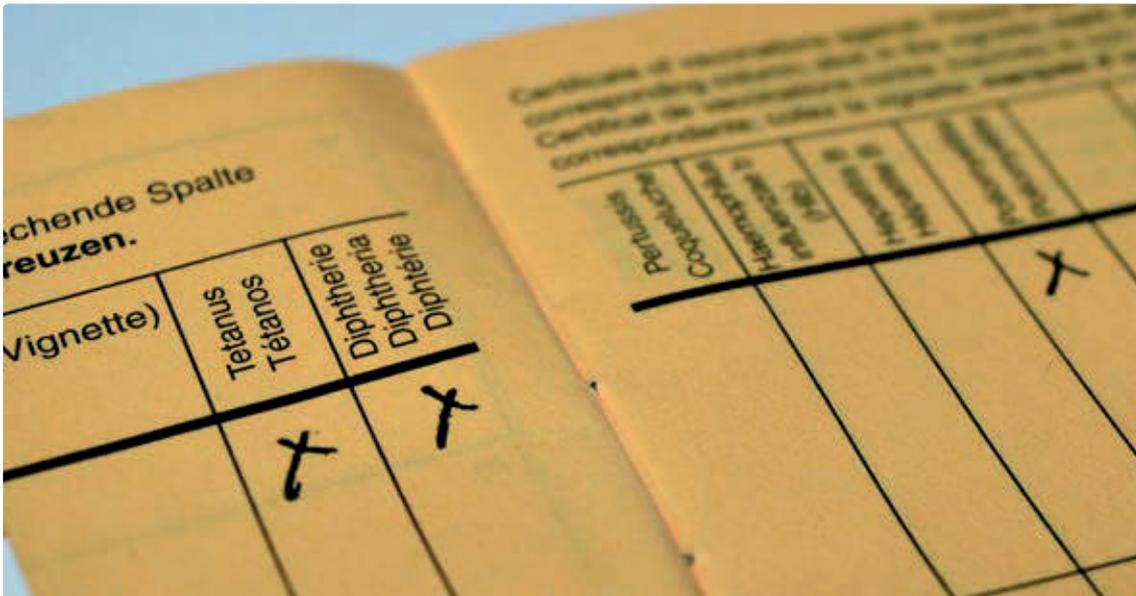
Die Eltern sind nach dem Gesetz in Bayern verpflichtet, ihre Kinder **rechtzeitig** an diesen U-Untersuchungen teilnehmen zu lassen.

Die U1 findet direkt nach der Geburt im Krankenhaus statt. Bei Hausgeburten übernimmt das die Hebamme. Die U2 findet zwischen dem 3. und 10. Lebenstag beim Kinderarzt statt.

Die Ergebnisse der U-Untersuchungen werden in das gelbe U-Heft eingetragen. Dieses Heft müssen Sie gut aufheben und zu jeder U-Untersuchung mitbringen.

Wann es Zeit für die nächste U-Untersuchung ist, steht im U-Heft. Und auch der Kinderarzt oder der Hausarzt können Ihnen sagen, wann die nächste Untersuchung stattfinden sollte.

Bei den U-Untersuchungen können die Kinder auch die nötigen Schutzimpfungen erhalten. Bringen Sie deswegen auch den Impfpass mit.



Quelle: iStock/Martin-Lang



Hinweis:

Wenn Sie Landeserziehungs- oder Landesfamiliengeld beantragen oder Ihr Kind im Kindergarten anmelden, müssen Sie die U-Untersuchungen nachweisen.



Fragen zur Vertiefung:

Bitte recherchieren Sie und tragen Sie den jeweils richtigen Zeitpunkt für die U-Untersuchung in die Tabelle ein.

Unter-suchung	Zeitpunkt	Unter-suchung	Zeitpunkt	Unter-suchung	Zeitpunkt
U1		U5		U8	
U2		U6		U9	
U3		U7			
U4		U7a			

Bei welchem Arzt können Sie die U-Untersuchungen machen lassen?

.....
.....

Was müssen Sie bei den U-Untersuchungen alles mitbringen?

.....
.....

Schuleingangsuntersuchung in Bayern



Quelle: iStock/djedzura



**Lesen Sie den Text zur Schuleingangsuntersuchung.
Der Kursleiter teilt Ihnen den Text aus.**



Beantworten Sie die Fragen:

Wer nimmt an der Schuleingangsuntersuchung teil?

.....
.....

Warum findet sie statt?

.....

.....

Muss Ihr Kind daran teilnehmen?

.....

.....

Was wird untersucht?

.....

.....

Was ist, wenn ein Kind (noch) nicht an der U9 teilgenommen hat?

.....

.....

Untersuchungen für Jugendliche



Quelle: iStock/monkeybusinessimages



Quelle: iStock/AlexRaths

Mit Beginn der Pubertät verändert sich viel im menschlichen Körper. Daher ist im Alter zwischen 12 und 14 Jahren die J1 vorgesehen, die „Jugendgesundheitsuntersuchung“. Erkrankungen, welche die körperliche, geistige und soziale Entwicklung der Jugendlichen gefährden könnten, kann man dabei frühzeitig erkennen und behandeln.

Es wird auch überprüft, welche Impfungen Ihr Kind bekommen hat. Es geht auch um Verhaltensweisen, die die Gesundheit gefährden, wie z.B. Rauchen. Den Termin für die J1-Untersuchung machen die Eltern beim Kinderarzt oder beim Hausarzt aus. Bei der Untersuchung selbst müssen sie aber nicht dabei sein.



Viele gesetzliche Krankenkassen bieten freiwillig die Übernahme der Kosten für weitere Kinder- und Jugendlichenuntersuchungen an. Fragen Sie einfach bei Ihrer Krankenkasse nach.

Impfungen

Zur Vorsorge gegen Krankheiten gehören auch Impfungen.



Quelle: iStock/Essen_H

Es gibt Krankheiten, gegen die man impfen kann, und solche, gegen die man nicht impfen kann.



Ordnen Sie zu :

Grippe, Husten, Hepatitis A, Kinderlähmung, Schnupfen, Durchfall, Läuse, Tetanus

Impfung ist möglich	Impfung ist nicht möglich

In Deutschland gibt es keine Impfpflicht. Jeder kann selbst entscheiden, ob er sich impfen lässt und wogegen. Viele Impfungen sind aber wichtig, denn sie schützen vor vielen Krankheiten. Wer sich impfen lässt, schützt nicht nur sich selbst, sondern auch andere.

Im Impfkalender im Impfpass werden Standardimpfungen für Säuglinge, Kinder, Jugendliche und Erwachsene empfohlen.

Impfstoff/ Antigenkombinationen	Alter in vollendeten Monaten					Alter i. v. Jahren			
	Geburt	2	3	4	11-14	15-23 ^{h)}	5-6 ^{h)}	9-17 ^{h)}	ab 18 ab
DTaP									
DT/Td ^{b)}									
aP									
Hib									
IPV									
HB									
MMR									
Influenza									
Pneumokokken									

Quelle: iStock/Martin-Lang



Lesen Sie den aktuellen Impfkalender und beantworten Sie folgende Fragen:

Mit wie vielen Monaten kann Ihr Kind die erste Grundimpfung gegen Keuchhusten bekommen?

.....

.....

Ab welchem Alter ist eine Masern/Mumps/Röteln-Impfung möglich?

.....

.....

Nennen Sie drei Impfungen, die man ab dem Alter von 2 Monaten durchführen kann?

.....

.....

Wer kann sich gegen humane Papillomaviren (Gebärmutterhalskrebs) impfen lassen und ab welchem Alter ist diese Impfung möglich?

.....

.....

Was sind Auffrischimpfungen?

.....

.....

Einige Impfungen, die Standardimpfungen, zahlt die Krankenkasse. Impfungen, die für die Arbeit notwendig sind, zahlt der Arbeitgeber.



Die im Impfkalender empfohlenen Impfungen für Babys und Kleinkinder sind besonders wichtig, da viele Kinderkrankheiten für sie **lebensgefährlich** sein können oder **lebenslange Schäden** verursachen können. Außerdem ermöglicht eine hohe Impfquote eine Eindämmung oder sogar Ausrottung der Krankheiten in der Bevölkerung.

Verhütung

Sie und Ihre Partnerin oder Ihr Partner können entscheiden, wann und wie viele Kinder Sie bekommen möchten. Das wird als Familienplanung bezeichnet. Wenn Sie Geschlechtsverkehr haben möchten, aber (noch) keine Kinder haben möchten, können Sie durch Verhütung eine Schwangerschaft verhindern. Die Verhütung macht eine Frau nicht weniger fruchtbar. Wenn sie die Verhütung absetzt, kann sie Kinder haben. Ein Kondom schützt auch vor ansteckenden Geschlechtskrankheiten.



Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.zanzu.de>



Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Sie können wählen, welche Methode für Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner die beste ist. Verhütungsmittel muss man selbst kaufen. Sie werden nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Verhütung funktioniert gut, wenn sie richtig eingesetzt wird. Fragen Sie einen Arzt oder Apotheker. Er oder sie darf keine Informationen über Sie an jemand anderen weitergeben. Sie/er ist gesetzlich verpflichtet, zu schweigen. Die Verantwortung für die Verhütung liegt bei beiden Partnern. Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner, welche Verhütungsmethode/n Sie als Paar anwenden wollen. Beide sollten damit einverstanden sein.

Psychische Erkrankungen

Nicht nur der Körper kann erkranken, sondern auch die Seele. Hierfür gibt es Spezialisten. Zunächst helfen Ihnen Beratungsstellen weiter, die Sie hier finden: <https://www.seelischegesundheits.net>



Es gibt auch telefonische Hilfsangebote, die kostenfrei und anonym sind: <http://www.telefonseelsorge.de/>

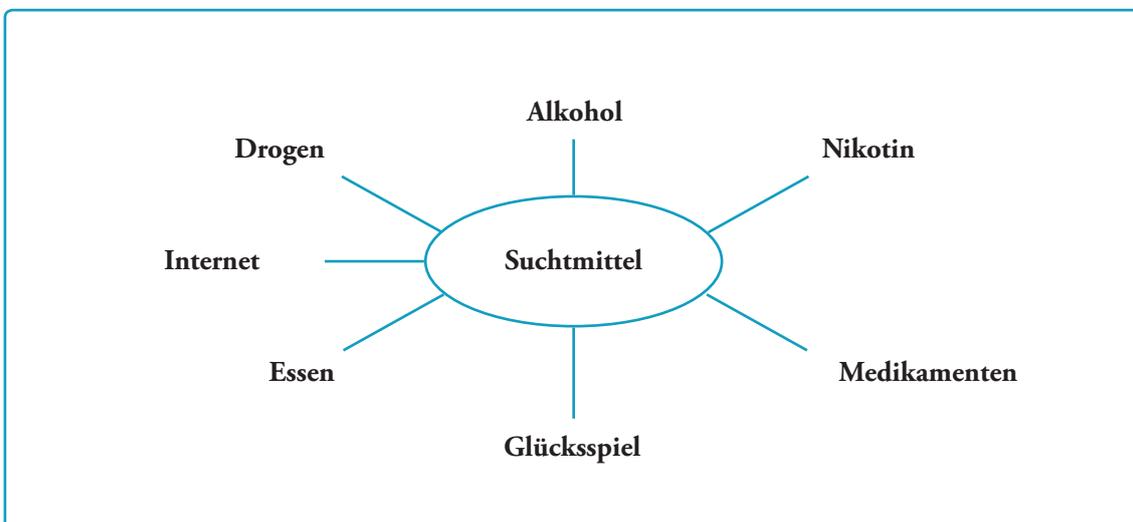


Man kann auch mit seinem Hausarzt darüber sprechen. Er überweist einen dann zu einem Facharzt, der einem helfen kann. Das bezahlt die Krankenkasse.

Sucht

„Süchtig“ sein bedeutet, dass man nicht mehr damit aufhören kann, bestimmte Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol oder Drogen, regelmäßig zu sich zu nehmen. Sucht ist eine Krankheit, die den Abhängigen dazu bringt, andere, auch wichtige Dinge, in den Hintergrund zu schieben, um zum Beispiel den Alkohol oder die Droge einnehmen zu können. Sucht verändert den Menschen. Je nach Mittel sogar so sehr, dass er dann Dinge tut, die er sonst nicht tun würde und oft auch später bereut.

Man kann z.B. süchtig sein nach:



Jede Sucht ist ernst zu nehmen. Deshalb brauchen Süchtige und ihre Familien Rat und professionelle Hilfe. Sie sollten sich an eine Ärztin, an einen Arzt oder an eine Beratungsstelle wenden. Je schneller eine Sucht behandelt wird, desto besser sind die Chancen auf Heilung. Schnelle und anonyme Hilfe bieten auch viele Organisationen und Selbsthilfegruppen.

Informationen vor Ort

Hier können Sie sich an Ihrem Wohnort weiter informieren:

- Hausarzt
- Krankenkasse
- Gesundheitsamt
- Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer und Jugendmigrationsdienst
- Suchtberatung eines Trägers der Freien Wohlfahrt.



**Finden Sie einen Ansprechpartner für Suchtberatung an Ihrem Wohnort.
Schreiben Sie die Kontaktdaten auf.**

.....

.....

.....

.....



Tests zum Thema Sucht:

Caritas:



Kenn dein Limit:



Allgemeine Informationen:

BAMF:



Infodienst BZGA:



Video zum Thema
Alkoholabhängigkeit:



3. Ernährung und Hygiene

Wie kann ich mich gut ernähren?

Gesundheit ist wichtig im Leben. Gesunde Kinder können gut die Welt entdecken, und gesunde Erwachsene können den Alltag und die Arbeit besser bewältigen und das Leben mehr genießen. Für ein gesundes Leben ist eine gute Ernährung sehr wichtig.

Die Ernährungspyramide hilft dabei, sich gesund zu ernähren. Die Ampelfarben zeigen, welche Lebensmittel gesund sind (vgl. Legende unten). Die Unterteilung der Ebenen der Pyramide in Portionsbausteine zeigt, wie viel man jeden Tag von den Produkten essen soll:

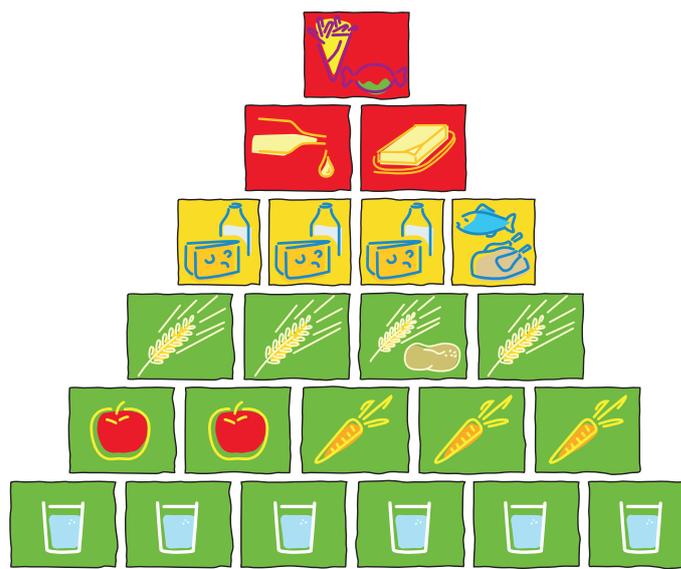
Die Basis der Pyramide bilden die **Getränke**. Hierzu zählen, Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetees (am besten ungesüßt) und stark verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Hiervon sollten am Tag mindestens 6 Gläser (à 0,2 bis 0,3l) getrunken werden. Schwarzer Tee oder Kaffee tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. Bis zu vier kleine Tassen sind für Erwachsene okay. Limonaden, Colagetränke, Eistee oder Fruchtsäfte zählen nicht zu den Getränken, sondern zu den Süßigkeiten. Milch zählt ebenfalls nicht zu den Getränken, sondern zu den Milchprodukten.

Es folgen an zweiter und dritter Stelle **die pflanzlichen Lebensmittel**, also Gemüse und Obst sowie Getreide (-produkte). Diese sollten häufig und reichlich verzehrt werden. **Tierische Lebensmittel** – Milch, Milchprodukte sowie Fisch, Fleisch, Wurstwaren und Eier – sind an vierter Stelle platziert. Sie sollten nicht zu oft genossen werden.

Sparsamkeit ist angesagt bei **Ölen und Fetten** in Ebene fünf. In der Pyramidenspitze finden sich **Süßigkeiten, Snacks und Alkohol**. Sie müssen nicht ganz auf sie verzichten, wenn Sie täglich ausreichend Lebensmittel aus Basis und Mittelfeld der Pyramide zu sich nehmen.



DIE ERNÄHRUNGSPYRAMIDE



grün = reichlich
gelb = mäßig
rot = sparsam



In Deutschland wird viel über gesunde Ernährung geredet - z. B. im Fernsehen, in der Familie oder im Freundeskreis. Diskutieren Sie: Wie ist das in Ihrem Herkunftsland?



Viele weitere Tipps finden Sie auf der Seite des Bundeszentrums für Ernährung.



Eltern sind verantwortlich für die gesunde Ernährung ihrer Kinder. Hierzu gehört auch, Ihnen für die Schule gesunde Pausenbrote mitzugeben.



Wie könnte ein gesundes Pausenbrot für Ihr Kind aussehen? Besprechen Sie verschiedene Möglichkeiten im Kurs.



Was kann ich tun, damit ich gesund bleibe? Streichen Sie durch, was nicht so gut für die Gesundheit ist und schreiben Sie das Gesunde auf.

rauchen/Hände nach dem Essen waschen/viel sitzen/Treppen steigen statt Aufzug fahren/Alkohol trinken/7-8 Std. schlafen/verarbeitete Lebensmittel essen/frisches Obst essen/frische Lebensmittel essen/Wasser trinken/viel Fettessen/Hände nach dem Toilettengang waschen/Salat/Kartoffeln/Pommes frites/Gemüse/am Tag mindestens ca. 30 Minuten Bewegung/wenig schlafen/Fisch essen/Hände vor dem Essen waschen

Das ist gut für
meine Gesundheit

Warum ist Bewegung für mich wichtig?

„Sitzen ist das neue Rauchen.“



Diskutieren Sie: Was sagt dieser Satz aus?

Recherchieren Sie im Internet zu diesem Thema und zu den Themen „Sitzen“ und „Rauchen“.

Gefällt Ihnen diese Sportart?



Schreiben Sie unter das deutsche Wort wie der Sport in Ihrer Sprache heißt. Möchten Sie das auch machen? Kreuzen Sie an.

- ☺ Ja!
- ☹ Ich weiß nicht.
- ☹ Nein!

Fußball spielen	Basketball spielen	Volleyball spielen	Tischtennis spielen
☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹

Rad fahren	schwimmen	joggen	wandern
☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹	☺ ☹ ☹

 <p>Hip Hop tanzen</p> <p>😊 😐 😞</p>	 <p>eislaufen</p> <p>😊 😐 😞</p>	 <p>Ski fahren</p> <p>😊 😐 😞</p>	 <p>Schlitten fahren</p> <p>😊 😐 😞</p>
 <p>Judo/Karate machen</p> <p>😊 😐 😞</p>	<p>Kennen Sie noch andere Sportarten?</p>		<p>😊 😐 😞</p>

Wo machen Sie das?

<p>Und Judo mache ich auch sehr gern.</p> 	<p>Das geht doch nicht im Park?! Wo machst du das?</p> 	<p>In der Turnhalle.</p> 
---	--	--



Wo machen Sie das? Schreiben Sie auf!

Fußball spielen	im Verein
Volleyball spielen	
Basketball spielen	

Tischtennis spielen	
Rad fahren	
schwimmen	
joggen	
wandern	
eislaufen	
Ski fahren	
Schlitten fahren	

im Verein · in der Stadt · in den Bergen (im Sommer) · am See · im Freibad · im Hallenbad · im Eisstadion
 · auf der Straße · in den Bergen (im Winter) · auf dem Spielplatz · auf dem Sportplatz · in der Turnhalle

Interessiert Sie eine Sportart besonders? Wollen Sie regelmäßig trainieren und neue Leute kennenlernen? So finden Sie einen Verein:



Gehen Sie ins Internet, wählen Sie eine Suchmaschine und geben Sie den Namen Ihrer liebsten Sportart + Verein + Name Ihres Wohnortes ein.

.....

.....

Warum gehört zu einem gesunden Leben ausreichend Bewegung?

- Der Körper wird nicht zu schwer. Ich bekomme kein Übergewicht.
- Mein Körper bekommt Sauerstoff.
- Ich habe Spaß.
- Ich treffe Freunde.



Ergänzen Sie weitere Gründe, warum Bewegung gesund ist:

-
-
-



Bewegung hat viele Vorteile und ist vor allem für Kinder im Freien wichtig. Bei Ihrer Gemeinde finden Sie Informationen zu Spielplätzen und Sportmöglichkeiten für jedes Alter. Es ist auch wichtig Schwimmen zu lernen – am besten schon, bevor ein Kind in die Schule kommt.

Gesetzliche Krankenkassen bezuschussen die Teilnahme an Gesundheitskursen, zum Beispiel über richtige Ernährung, Sport oder Raucherentwöhnung. Fragen Sie bei Interesse bei Ihrer Krankenkasse nach.

Hygiene

Praktische Hinweise zum Schutz vor Krankheiten und Infektionen

Wasser und Lebensmittel werden in Deutschland staatlich kontrolliert. Das Wasser aus den Wasserleitungen ist von guter Qualität und unbedenklich trinkbar.

Hygiene ist generell im Alltag wichtig. Krankheitserreger können sich zum Beispiel in öffentlichen Verkehrsmitteln, in Schulen oder Kindertagesstätten schnell ausbreiten. Indem Sie auf Sauberkeit und Hygiene achten, können Sie wesentlich dazu beitragen, sich und andere vor Infektionen zu schützen. Deshalb empfehlen wir folgende Maßnahmen der Hygiene:

Sorgfältiges und regelmäßiges Händewaschen



Regelmäßiges Händewaschen ist eine wichtige Maßnahme, um Infektionen zu verhindern.

Hände regelmäßig waschen

Die Hände sollten nicht nur gewaschen werden, wenn sie sichtbar schmutzig sind. Denn Krankheitserreger sind mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen. Daher sollten Sie sich im Alltag regelmäßig die Hände waschen, insbesondere bei folgenden Anlässen:

Quelle: Piktogramme auf S. 80 und 81: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, infektionsschutz.de, www.infektionsschutz.de/mediathek/infografiken/Piktogramme_Haendewaschen_5Schritte <04.09.2018>, CC BY-NC-ND

Immer nach...

- dem nach Hause kommen
- dem Besuch der Toilette
- dem Wechseln von Windeln oder wenn Sie Ihrem Kind nach dem Toilettengang bei der Reinigung geholfen haben
- dem Naseputzen, Husten oder Niesen
- dem Kontakt mit Abfällen
- dem Kontakt mit Tieren, Tierfutter oder tierischem Abfall

Immer vor...

- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

Immer vor und nach...

- der Zubereitung von Speisen sowie öfter zwischendurch, besonders wenn Sie rohes Fleisch verarbeitet haben
- dem Kontakt mit Kranken
- der Behandlung von Wunden



Verbinden Sie die beschriebenen Schritte mit den richtigen Bildern



Hände unter fließendem Wasser anfeuchten.



Die Hände sorgfältig mit einem sauberen Handtuch abtrocknen.



Auch die Zwischenräume der Finger über 20-30 Sekunden reibend einschäumen.



Die Seife gründlich unter fließendem Wasser abspülen.



Hände mit Seife vollständig einschäumen.



Insbesondere sollten Sie sich die Hände waschen (bitte ankreuzen):

	richtig	falsch
Nach dem Kontakt zu Abfällen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor jedem Toilettengang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach dem Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vor dem Kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nach dem Streicheln von Tieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Schauen Sie sich das Video der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über richtiges Niesen an.



Verbinden Sie die Regeln für ein hygienisches Verhalten bei Husten und Schnupfen:



Bei Schnupfen häufig die Hände waschen!

Taschentücher nicht herumliegen lassen oder auf den Boden werfen. Nicht in die Hose, Jackentasche oder die Rocktasche stecken. Nicht sammeln!

Papiertaschentücher gehören in den Müllimer!

Nicht in die Hand husten oder niesen, sondern in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch. Abstand zu anderen halten.

Zum Naseputzen ein Papiertaschentuch nehmen. Aber nur einmal benutzen.

Zur Hygiene im Alltag gehört auch die Sauberkeit in der Küche.

Viele Keime können auf Flächen und Gegenständen für einige Zeit überleben. Um zu vermeiden, dass Erreger weiterverbreitet werden und an die Hände oder Lebensmittel gelangen, sollten Sie bei der Zubereitung von Speisen und generell in der Küche auf gute Hygiene achten.



Weitere Informationen finden Sie auch auf der Seite des
<http://www.Infektionsschutz.de>.



Hygiene im Alltag bedeutet auch, regelmäßig den Mülleimer zu benutzen und wenn er voll ist, den Müll in eine andere Mülltonne zu werfen. Auf keinen Fall sollte der Müll auf die Straße oder auf Grünflächen entsorgt werden. Das ist auch ein Beitrag zum Umweltschutz.

Ebenso ist es wichtig beim Gang auf die Toilette auf Hygiene zu achten. Einfache Maßnahmen tragen dazu bei, beim Toilettenbesuch möglichst keine Keime weiterzuverbreiten und auch, sich selbst zu schützen:

- Benutztes Toilettenpapier gehört in das WC.
- Vor dem Spülen am besten den Toilettendeckel schließen. Anschließend den Toilettendeckel öffnen und mit einer Toilettenbürste Restverschmutzungen entfernen.
- Nach dem Toilettenbesuch oder wenn Sie Ihrem Kind beim Toilettengang geholfen haben ebenso wie nach dem Windeln wechseln immer gründlich Hände waschen und die Hände gut abtrocknen!

Auf erste Anzeichen achten

Wenn Sie zum Beispiel an einer Erkältung oder einer Magen-Darm-Infektion leiden, besteht die Gefahr, dass sich andere Menschen bei Ihnen anstecken. Achten Sie zu Ihrem eigenen Schutz und zum Schutz Ihrer Mitmenschen auf erste Anzeichen von Erkrankungen: Typisch für eine Grippe sind plötzliches und hohes Fieber, schweres Krankheitsgefühl, Husten und Gliederschmerzen. Plötzliche Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können Anzeichen einer Magen-Darm-Infektion sein. Auch hier ist es wichtig, auf die Hygiene zu achten.

(Quelle: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/internationale-gesundheitspolitik/migration-und-integration/fluechtlinge-und-gesundheit/online-ratgeber-fuer-asy/suchende/>)

Zahnhygiene

Es ist wichtig, regelmäßig die Zähne zu putzen, mindestens 2 x täglich. Damit sollte man schon bei Kindern anfangen, sobald der erste Zahn da ist! Ab dem Alter von 2 Jahren sollte man 2 x im Jahr zum Zahnarzt gehen. Das bezahlt die Krankenkasse. Man braucht keine Überweisung.

Zucker ist nicht nur schädlich für den Körper, sondern auch für die Zähne. Deshalb sollten Kinder wenig Süßigkeiten essen und nicht an zuckerhaltigen Getränken im Fläschchen nuckeln.

4. Gewaltverbot

Gewaltverbot in der Familie

Gewalt darf nicht ausgeübt werden. Sie ist auch in der Familie und im sozialen Umfeld gesetzlich verboten. Niemand darf Gewalt anwenden.



Schauen Sie sich die zwei Filme des BAMF und des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz an.



Quelle: iStock/g-stockstudio

Frauen und Männer sind in Deutschland gleichberechtigt, das heißt sie haben in allen Lebensbereichen gleiche Rechte. Daher haben Partnerinnen und Partner in einer Beziehung die gleichen Rechte. Das bedeutet, dass die Entscheidungen und Meinungen jeder Partnerin und jedes Partners respektiert werden.

Was Sie nicht tun:

- Sie denken nicht, dass Sie mehr wert sind als der andere.
- Sie möchten keine Macht über den anderen ausüben.
- Sie brauchen nicht die Erlaubnis des anderen, um selbst zu handeln.

Als Gewalt gelten:

- Psychologische Gewalt, wie zum Beispiel Beleidigungen, Erniedrigung, Drohungen oder Ignorieren der Partnerin/des Partners.
- Körperliche Gewalt, wie zum Beispiel Schlagen, Treten, grobes Behandeln, die Partnerin/den Partner zwingen, schädliche Handlungen durchzuführen oder zu erdulden (z. B. Baden in zu heißem Wasser).
- Sexualisierte Gewalt, wie zum Beispiel die Partnerin/den Partner zum Sex zwingen (Vergewaltigung), sie/ihn zwingen, sich Pornografie anzusehen.

- Wirtschaftliche Gewalt, wie zum Beispiel nicht entscheiden zu dürfen, was man mit dem eigenen Geld kaufen will; das selbst verdiente Geld gegen seinen Willen an den Partner/die Partnerin abgeben zu müssen; nicht genug Geld für den Haushalt zu bekommen, ihr/ihm notwendige Güter des täglichen Gebrauchs verweigern.



Weitere Informationen finden Sie unter <https://www.zanzu.de/de>



Wohin kann ich mich wenden, wenn ich von Gewalt in der Partnerschaft betroffen bin?

Notruf

Wenn Sie selbst Opfer von Gewalt sind oder dies bei anderen erleben, so rufen Sie die Polizei: 110 oder gehen Sie sofort zu einer Polizeidienststelle. Die Polizei hat die Pflicht, sofort zu kommen und die bedrohte Person zu schützen.

Frauenhaus

Ein Frauenhaus ist eine soziale Einrichtung für Frauen und Kinder, denen gegenüber zu Hause physisch oder psychisch Gewalt ausgeübt wurde. Das Haus ist auch für Frauen und ihre Kinder da, wenn sie von Misshandlung unmittelbar bedroht sind.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bieten Frauen und ihren Kindern Hilfe, Beratung und vorübergehend eine geschützte Unterkunft an. Der Aufenthalt ist für die Frauen und Kinder je nach Ort kostenfrei oder er wird über die Sozialhilfe abgerechnet.

Die Adressen der Frauenhäuser stehen nicht im Telefonbuch oder Internet, sondern nur die Telefonnummer. So können sich die Frauen und Kinder sicherer fühlen. Männer dürfen normalerweise Frauenhäuser nicht betreten.

Das nächste Frauenhaus ist in:

.....

Tel.-Nr.:

.....



Quelle: iStock/grinvalds

Ehre

Jede Gesellschaft hat unterschiedliche Ansichten darüber, was Ehre ist. Häufig muss eine Person bestimmte familiäre oder gesellschaftliche Erwartungen erfüllen, um anerkannt zu werden. Wenn eine Person diese Erwartungen nicht erfüllt, wird das oft als Verletzung der eigenen oder der Familienehre verstanden. Dies führt dann häufig zu Gewalt. Insbesondere Frauen sind oft Opfer von ehrbezogener Gewalt.

Sie kann viele Formen haben, zum Beispiel:

- Kontrolle.
- Körperliche Bestrafung:
- Beleidigung und Bedrohung
- Zwangsheirat
- Mord oder erzwungener Selbstmord

Jede Art von ehrbezogener Gewalt ist in Deutschland strafbar und verboten!

Hilfsangebote¹:

- Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen können.
- Wenden Sie sich an spezialisierte Organisationen oder Beratungsstellen, die Ihnen helfen können.

Zum Beispiel:

- Terre des Femmes, Fachberatungsstelle für Opfer von häuslicher Gewalt und Gewalt im Namen der Ehre, Zwangsheirat und Genitalbeschneidung



- jadwiGa, Fachberatungsstelle für Opfer von Frauenhandel und Zwangsverheiratung



- Scheherazade, Beratung, Hilfe und Zuflucht für Opfer von Zwangsverheiratung



- SOLWODI Bayern e.V., Beratungsstelle für Opfer von Zwangsprostitution, Zwangsheirat und häuslicher Gewalt



- Wenden Sie sich an die Polizei.

¹ Vgl.: Quelle: <https://www.zanzu.de/de/beziehungen-und-gefuehle/beziehungsprobleme-und-aengste/ehrbezogene-gewalt/> [Stand:08.06.2018],



Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:

Beratung und Hilfe erhalten Sie rund um die Uhr, kostenlos und in mehreren Sprachen unter:

Tel. 0800 116 016

Nähere Informationen unter: www.hilfetelefon.de.

Impressum

2. Auflage

Herausgeber:

Bayerisches Staatsministerium des Innern,
für Sport und Integration.

verantwortlich: Dr. Maria Grienberger-Zingerle
Simone Levedag
Sachgebiet G2 - Integration in
Arbeit, Wertevermittlung

Bayerische Landeszentrale

für politische Bildungsarbeit

verantwortlich: Uta Löhner

Autorinnen:

Dr. Katrin Flogaus

Daniela von Schultz

Gabi Rudnicki

Larissa-Maria Vogl

Redaktion:

Juliane Hein, Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration.

Melanie Lange, Bayerisches Staatsministerium des
Innern, für Sport und Integration.

Uta Löhner, Bayerische Landeszentrale für politische
Bildungsarbeit

Maria Magdalena Bäuml, Bayerische Landeszentrale
für politische Bildungsarbeit

Gestaltung:

MUMBECK - Agentur für Werbung GmbH

Schlieffenstraße 60, Wuppertal

Illustrationen aus:

„Mein Leben in Bayern“

(Hrsg: Bayerische Landeszentrale für politische
Bildungsarbeit / Museumspädagogisches Zentrum)

Druck:

Volkhardt Caruna Medien GmbH & Co. KG

Richterstraße 2, 63916 Amorbach

