ARBEITSBUCH

„LEBEN IN BAYERN“







Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration

Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit

ARBEITSBUCH

„LEBEN IN BAYERN“

Vorwort

Liebe Kursteilnehmerinnen, liebe Kursteilnehmer,

sich im Alltag und in der Gesellschaft in einem neuen Land zurechtzufinden, ist nicht leicht. Einiges im täglichen Leben miteinander ähnelt dem Alltag in der eigenen Heimat. Allerdings trifft man in verschiedenen Bereichen auf unbekannte Regeln, Lebenseinstellungen, Werte und Bräuche. Dies kann zu Unsicherheit führen. Es ist aber auch eine Chance, sich weiterzuentwickeln, neue Bekanntschaften und Freundschaften zu schließen und die neue „Heimat" besser verstehen und vielleicht sogar lieben zu lernen.

Hierbei möchte Ihnen die Kursreihe „Leben in Bayern" helfen. Sie ist ein Angebot des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration und besteht aus den drei Modulen *„Miteinander leben in Bayern"*, *„Erziehung und Bildung in Bayern"* sowie *„Gesundheit in Bayern"*. Jedes Modul enthält praktische Hilfen für Ihr Leben in Bayern und bietet Ihnen die Möglichkeit, unsere Lebensart und Kultur besser zu verstehen. Hierfür wird es natürlich auch Aktivitäten und Unternehmungen außerhalb des Kursraumes geben.

Am Ende des Kurses werden Sie wahrscheinlich feststellen, dass manche Dinge gar nicht so anders sind. Aber Sie werden sehen, dass es doch ein paar Sachen gibt, bei denen Bayern – und auch Deutschland – besonders ist.

Dieses Arbeitsbuch dient als Leitfaden. Wichtig ist vor allem aber das Gespräch miteinander über die einzelnen Themen. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Kursteilnahme!

Inhalt

	Seite
Miteinander leben in Bayern	**4**
1. Umgang miteinander	5
2. Gleichstellung aller Menschen und Selbstbestimmung	18
3. Familienmodelle	22
4. Gewaltverbot in der Familie	26
5. In der Stadt und auf dem Land	29
6. Versicherungen	32
Erziehung und Bildung in Bayern	**34**
1. Tipps für Erziehung und Familie	35
2. Frühkindliche Bildung und Förderung	42
3. Schulische Bildung	46
4. Der Weg in den Beruf	58
5. Arbeitsmarkt	63
6. Demokratiebildung und Radikalisierungsprävention	74
Gesundheit in Bayern	**81**
1. Gesundheitssystem	82
2. Vorsorge und spezielle Gesundheitsthemen	84
3. Gesund leben	95

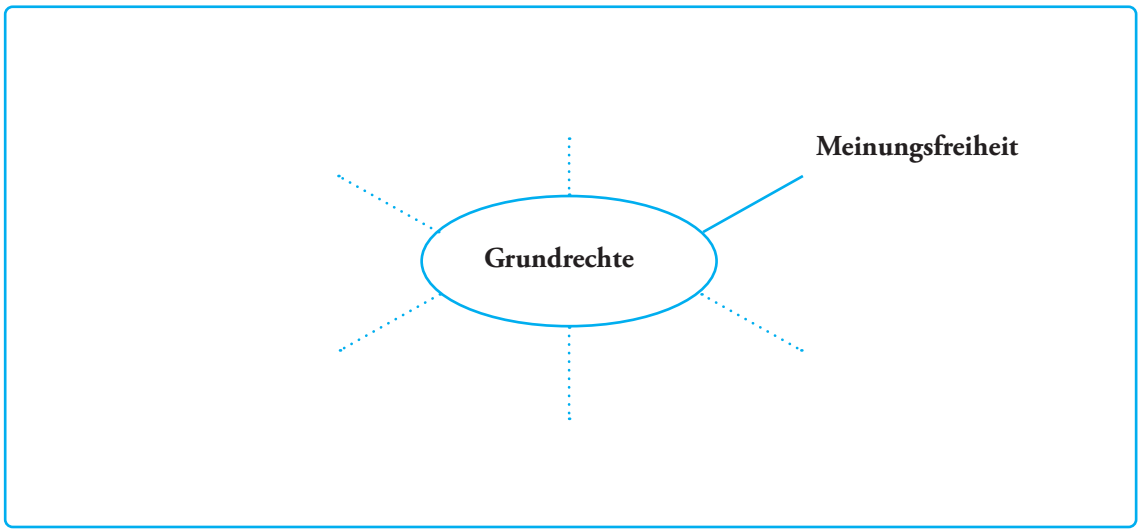
1

Miteinander leben in Bayern

1. Umgang miteinander

Die Bundesrepublik Deutschland ist ein demokratischer Rechtsstaat. Die Bundesrepublik besteht aus 16 Bundesländern. Bayern ist eines davon. Ein Rechtsstaat achtet die Menschenrechte und hält sich an die Regeln, die in seiner Verfassung stehen. In Deutschland ist es das Grundgesetz (GG). In Artikel 1 – 19 GG stehen die Grundrechte.

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: fotolia



Quelle: iStock/Rawpixel



Quelle: iStock/LightFieldStudios

…….. …….. ……..



Quelle: iStock/SolStock



Quelle: iStock/wernerimages



Quelle: fotolia

…….. …….. ……..

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

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

……..

……..

……..

……..

……..

……..

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

Erzählen Sie. Wie ist das in Ihrem Herkunftsland?

Sehen Sie das Foto an. Beurteilen Sie die Situation.



Quelle: iStock/ferlistockphoto

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



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.

Aktuell muss wegen der Corona Pandemie auf den Handschlag, die Umarmung oder das Küssen zur Begrüßung verzichtet werden, um eine Ansteckung zu vermeiden. Außerdem ist grundsätzlich auf das Händeschütteln zu verzichten, wenn man unter Symptomen einer Infektionserkrankung leidet. Hier sollte man aber mündlich darauf hinweisen, indem man z. B. sagt: „Entschuldigen Sie, ich gebe Ihnen heute nicht die Hand. Ich bin stark erkältet und möchte Sie nicht anstecken!". Ansonsten gilt es in Deutschland als unhöflich, den Handschlag zu verweigern.

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

Pünktlichkeit ist 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.



Wie wird Respekt in Ihrer Heimat ausgedrückt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umgang mit Polizei und Rettungskräften

Die Polizei ist ein wichtiges Element unseres Rechtsstaates. Sie ist verantwortlich für die öffentliche Sicherheit und Ordnung. Damit alle Menschen friedlich und sicher zusammenleben können, muss sich jeder Einzelne an „Recht und Gesetz“ halten. Die Polizei überwacht dies und wird tätig, wenn gegen ein Gesetz verstoßen wird.

Die Polizei ist aber nicht nur der „Gesetzeshüter“, sondern auch „der Freund und Helfer“ aller Bürgerinnen und Bürger. Sie ist rund um die Uhr für die Sorgen und Nöte der Menschen da. Auch an Feiertagen wie z. B. Weihnachten, an denen die meisten Menschen bei ihren Familien sind. Bei ihren Einsätzen bringen sich die Polizeibeamtinnen und Polizeibeamten nicht selten in Gefahr. Die Einsätze sind für die Einsatzkräfte oft körperlich und psychisch anstrengend. Umso mehr verdienen sie unseren Respekt und unsere Anerkennung für ihren Dienst an der Allgemeinheit.

Auch wenn die Polizei manchmal Maßnahmen gegen den Willen einer Person durchführen muss, tut sie dies immer zum Schutz von Menschenleben oder der freiheitlichen demokratischen Grundordnung. Und – das ist wichtig – auch die Polizei muss sich an Recht und Gesetz halten. Wenn Sie also einmal mit dem Verhalten eines Polizeibeamten oder einer Polizeibeamtin nicht einverstanden sind, vergessen Sie nicht, dass er oder sie nur ihre Arbeit macht und wie jeder von uns ein Recht darauf hat, immer wieder gesund zur Familie nach Hause zu kommen.

Für die Sicherheit in Bayern sorgt aber nicht nur die Polizei. Auch die Feuerwehren, die freiwilligen Hilfsorganisationen und das Technische Hilfswerk helfen mit ihren rund 450.000 Einsatzkräften – Männer wie Frauen – ihren Mitmenschen in der Not. Rund 430.000 von diesen 450.000 Einsatzkräften engagieren sich dabei ehrenamtlich. Sie werden dafür also nicht bezahlt, sondern machen dies in ihrer freien Zeit. Besonders viele Ehrenamtliche gibt es bei den Freiwilligen Feuerwehren in Bayern. Hier kümmern sich fast 315.000 Menschen ehrenamtlich um den Brandschutz. Zu den Aufgaben der Feuerwehren zählt dabei aber auch die technische Hilfeleistung, wie beispielsweise bei Autounfällen, Unfällen mit Gefahrstoffen und Hochwasser. Diese Aufgaben stellen inzwischen den weit überwiegenden Teil der Feuerwehreinsätze dar.

Eine so aktive Bürgergesellschaft, mit einem so starken freiwilligem Einsatz für die Gemeinschaft, ist nicht selbstverständlich und findet sich in kaum einem anderen Land. Wir können uns glücklich schätzen, ein so gut aufgestelltes Gefahrenabwehr- und Hilfeleistungssystem in Bayern zu haben. Aus diesem Grund verdienen alle Rettungskräfte – egal ob ehrenamtlich oder hauptberuflich – unseren Respekt und Unterstützung.

Vielleicht haben auch Sie Interesse, sich bei der Freiwilligen Feuerwehr oder bei den Rettungsdiensten zu engagieren? Informationen finden Sie hier:

Flyer „Die Feuerwehren Bayerns. Dabei sein gibt alles!“

Ehrenamt und Beruf. Doppelt engagiert, doppelt wertvoll.

Brandwacht Bayern

Schauen Sie sich das Video an. Welche Berufsgruppen sind zu sehen? Warum haben diese Berufsgruppen ein hohes Ansehen in der Bevölkerung in Deutschland und Bayern? Wie ist das in Ihrem Heimatland?

.....

.....

.....

.....

In Deutschland und Bayern genießen die Polizei sowie Feuerwehr und Rettungskräfte hohes Ansehen und die Anerkennung eines Großteils der Bevölkerung. Ihnen sollte daher stets mit Respekt und Dankbarkeit begegnet werden. Aggressives oder gar gewalttätiges Verhalten ist ihnen gegenüber nicht akzeptabel und steht unter Strafe.

Respektvoller Umgang mit privatem und öffentlichem 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? Was wünschen Sie sich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



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.

Sie sind in der Straßenbahn und sehen, dass ein Kleinkind mit seinen Turnschuhen auf dem Sitz steht und aus dem Fenster guckt. Die Eltern sitzen dabei und sagen nichts.

Beurteilen Sie die Situation. Wie sollten die Eltern sich verhalten?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umweltschutz

Für das Miteinander ist auch der Schutz der Umwelt wichtig.

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

Arbeiten Sie in Gruppen. Jede Gruppe bekommt einen Bereich von der Kursleitung 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

Viele Menschen besitzen eigene Autos oder Fahrräder. Gerade in den Städten nutzen die Menschen aber auch öffentliche 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.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

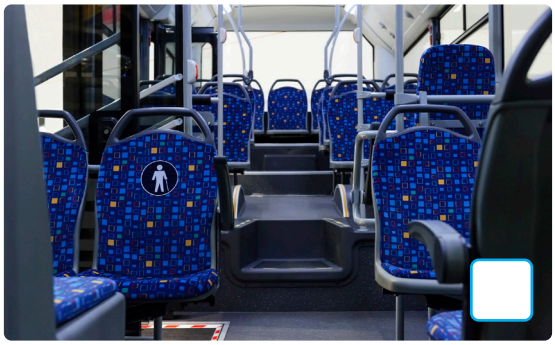
Ordnen Sie zu.



Quelle: iStock/dusanpetkovic



Quelle: iStock/Herzstaub



Quelle: iStock/AntonMatveev



Quelle: iStock/LorenzoT81



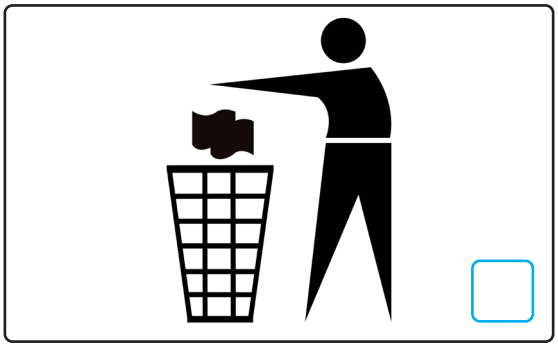
Quelle: iStock/pcruciatti



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 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!

2. Gleichstellung aller Menschen und Selbstbestimmung

Gleichberechtigung von Frau und Mann

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 der Partnerin und des Partners respektiert werden.

Gleichberechtigt sein heißt:
- Partnerinnen oder Partner denken nicht, dass sie mehr wert sind als der andere.
- Keiner der beiden übt Macht über den Partner oder die Partnerin aus.
- Die Partnerin oder der Partner brauchen nicht die Erlaubnis des anderen, um selbst zu handeln.



Quelle: iStock/kzenon

„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

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

„Natürlich, zeig mal!“



Quelle: iStock/Wavebreakmedia

„Ich treffe mich später noch mit meinen Freunden.“

„Dann passe ich auf die Kinder auf.“



Quelle: iStock/JackF

„Aber sei bitte um 23 Uhr zu Hause! Du bist noch nicht 18!“



Quelle: iStock/monkeybusinessimages

„Dir auch viel Spaß!“

„Viel Spaß in der Arbeit heute!“



Quelle: iStock/bowie15

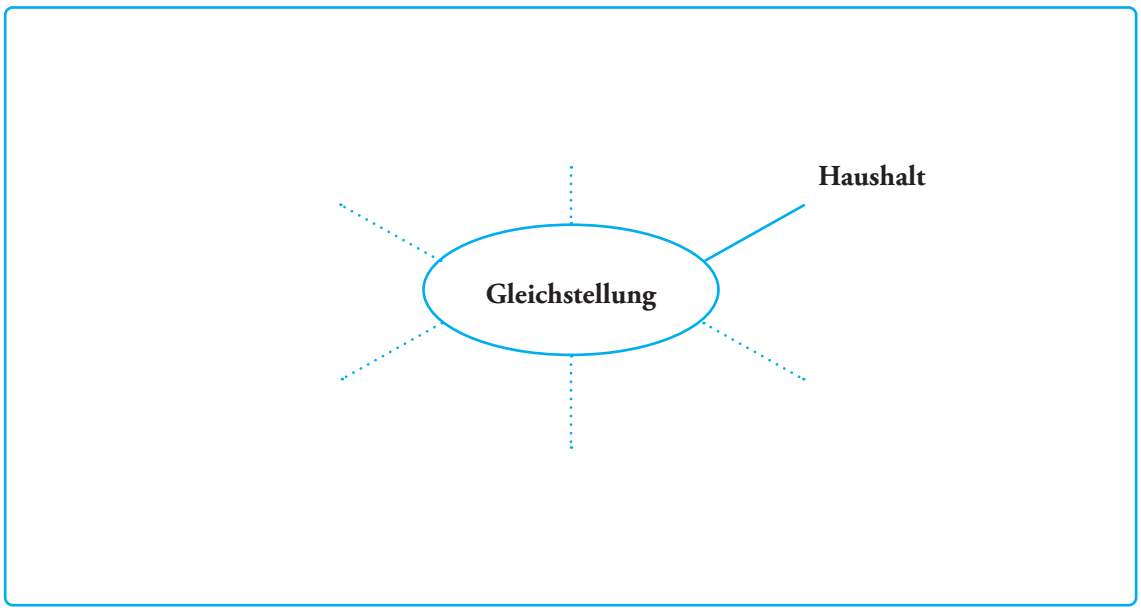
„Ich habe diese Woche so viel gearbeitet. Jetzt kaufe ich meiner Familie etwas Schönes.“



Quelle: iStock/JackF

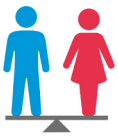
„Herr Müller, bitte vereinbaren Sie einen Termin mit Frau Schuster!“

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



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 den Film des Bayerischen Staatsministeriums der Justiz an. Klären Sie Inhalte, die Sie nicht verstanden haben, mit Ihrer Kursleitung.

Umgang mit Randgruppen

Zu unserer Gesellschaft gehören alle Menschen – Kinder und Erwachsene, junge, ältere und alte Menschen. Wenn sie krank sind oder eine Behinderung haben, werden sie besonders unterstützt. Es gibt auch Menschen, die keine Wohnung haben – sie leben auf der Straße. Auch sie sind Teil unserer Gesellschaft und müssen respektvoll behandelt werden.

Sexuelle Selbstbestimmung und Freizügigkeit

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).

Freizügigkeit
In Deutschland gibt es im Alltag keine strenge Kleiderordnung. Jede oder jeder kann fast alles anziehen, was er möchte. Vor allem im Sommer oder abends, wenn sie ausgehen, tragen Frauen leichte Kleidung, bei der viel Haut gezeigt und ihre Weiblichkeit betont wird. Es gibt auch die Kultur des FKKs, die sogenannte Freikörperkultur. Manche legen sich im Sommer nackt an den See, in den Park oder auf den Balkon. Oftmals gibt es auch ausgeschilderte Wiesen, auf denen es erlaubt ist, sich nackt zu sonnen. Auf keinen Fall ist freizügige Kleidung oder FKK als eine Einladung zu respektlosem oder unsittlichem Verhalten zu verstehen.

Wie beurteilen Sie die Situation?



Quelle: iStock/Anastasiya Surkova



Quelle: iStock/Art Wager

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



Quelle: iStock/nd3000

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 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



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



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 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 oder entsprechend ihrer Religion.

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 durch ein 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.	☐	☐
Rita (45) ist verheiratet und lernt Mohammed (42) kennen und verliebt sich in ihn. Deshalb möchte sie ihn auch heiraten.	☐	☐
Bernd (32) und Hans (28) möchten heiraten. Die Eltern sind aber dagegen.	☐	☐
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.	☐	☐
Mira (37) ist mit Johannes (40) verheiratet. Johannes hat Mira betrogen. Deshalb möchte sie die Scheidung.	☐	☐
Oliver (19) ist sehr verliebt in Sandra (15) und möchte sie heiraten.	☐	☐

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 Ihrer Kursleitung den Begriff „Erbe“.



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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. 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.



Quelle: iStock/g-stockstudio

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 zu verweigern.



Weitere Informationen finden Sie hier:[1]

1 Mit freundlicher Genehmigung und Unterstützung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

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.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Speziell für Frauen gibt es die Nummer 08000 116 016. An diese können Sie sich 24 Stunden am Tag wenden. Hier können Sie mit jemandem sprechen und sich beraten lassen. Alles ist anonym.

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.

MIM – Das Münchener Informationszentrum für Männer
Die MIM-Fachstelle bietet Angebote und Hilfe für Männer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. Die Fachstelle hilft aber auch den Männern weiter, die in Zukunft auf die Ausübung von Gewalt verzichten wollen.

Hilfe Telefon „Gewalt an Männern“
Speziell für Männer gibt es die Nummer 0800 123 99 00. An diese können Sie sich wenden. Hier können Sie mit jemandem sprechen und sich beraten lassen. Alles ist anonym.

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!

Was kann ich tun, wenn ich von ehrbezogener Gewalt betroffen bin?

- Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen können.
- Wenden Sie sich an die Polizei.
- Wenden Sie sich an spezialisierte Organisationen oder Beratungsstellen, die Ihnen helfen können. Zum Beispiel[2]:

- 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

2 https://www.zanzu.de/de/beziehungen-und-gefuehle/beziehungsprobleme-und-aengste/ehrbezogene-gewalt/ [Stand 06.07.2020].

5. In der Stadt und auf dem Land

Feste und Bräuche

Religiöse Feste
Jede Weltanschauung und Religion hat ihre eigenen Feste, Bräuche und Rituale. In Bayern sind diese drei Feste besonders wichtig.



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.

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?
 *Quelle: iStock/kzenon*	Beispiel: Münchner Oktoberfest	jedes Jahr im September und Oktober	in Bierzelten mit bayerischer Musik und mit einem Jahrmarkt

Wohnen

In den Städten wohnen die Menschen oft in Mietwohnungen. Dafür zahlen sie Miete an den Vermieter oder die Vermieterin, dem oder der die Wohnung gehört. Eine Wohnung oder ein Haus selbst zu kaufen ist auch möglich, aber sehr teuer.

Um eine Wohnung zu finden, können Sie im Internet oder in Tageszeitungen suchen oder im Freundes- und Bekanntenkreis nachfragen. Auch das Wohnungs- oder Sozialamt in Ihrer Gemeinde kann Ihnen bei der Wohnungssuche helfen.



Wie verhalte ich mich als guter Mieter?

……..

……..

……..

……..

……..

……..

Weitere Informationen zum Thema Mieten (z. B. Erstellung einer Bewerbermappe) finden Sie hier:



- Das Neusässer Konzept der Mieterqualifizierung hilft anerkannten Flüchtlingen und Menschen in anderen schwierigen Lebenslagen, sich fit für die eigene Wohnung zu machen.



- Online Checks zu den wichtigsten Fragen rund um das Thema Miete vom Deutschen Mieterbund Landesverband Bayern e.V.

Verträge allgemein

Wenn man einen Vertrag abgeschlossen hat, ist dieser normalerweise bindend und muss eingehalten werden. Tut man dies nicht, kann man von dem Vertragspartner vor Gericht verklagt werden. Schließt man einen Vertrag ab, obwohl man weiß, dass man ihn nicht einhalten kann, kann man sich strafbar machen.

In einigen Fällen, z. B. bei den meisten Verträgen, die über das Internet, das Telefon, an der Haustür oder auf der Straße abgeschlossen werden, gibt es ein 14-tägiges **Widerrufsrecht**. Den Widerruf müssen Sie selbstständig und rechtzeitig gegenüber dem Vertragspartner erklären.



Informationen zum Widerruf zu Verträgen, Ihren Rechten als Käufer etc. erhalten Sie bei der Verbraucherzentrale Bayern.

Schauen Sie sich zum Abschluss dieses Video des Bayerischen Justizministeriums zum Thema „Verträge schließen – einhalten – kündigen. So funktioniert das deutsche Zivilrecht.“ an:



Es kann jedem Menschen passieren, dass er in eine finanzielle Notlage kommt und seine Rechnungen nicht mehr bezahlen kann. Dies kann passieren, weil man zum Beispiel seinen Job verloren hat oder weil man durch eine längere Krankheit ein geringeres Einkommen hat. Man kann sich bei der Schuldnerberatung beraten lassen, welche Möglichkeiten man hat.

6. Versicherungen

Lesen Sie den Text aufmerksam durch.

Sozialversicherung

In Deutschland kann man sich gegen sehr viele Risiken versichern. Viele dieser Versicherungen sind gesetzlich verpflichtend. Sie unterstützen Sie im Fall von Krankheit, Arbeitslosigkeit, Unfall, Alter und Pflegebedürftigkeit. Man nennt sie gesetzliche Sozialversicherungen. Gleichzeitig brauchen Sie eine private Haftpflichtversicherung.



In die verschiedenen Versicherungen in Deutschland zahlen alle Bürgerinnen und Bürger einen Anteil ein. Somit ist nicht jeder für sich allein verantwortlich, sondern jeder für jeden. Die Kosten verteilen sich auf alle und müssen nicht von einer Person allein getragen werden. Dies nennt man **Solidaritätsprinzip**.

Krankenversicherung

Die gesetzliche Krankenversicherung hilft Ihnen und Ihrer Familie, wenn Sie krank sind. Sie übernimmt 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 bleibeberechtigt sind oder spätestens, wenn Sie sich länger als 18 Monate in Deutschland aufhalten, und noch nicht arbeiten, werden alle Beiträge für die gesetzliche Krankenversicherung vom Staat übernommen.

Die gesetzliche Krankenversicherung wird von verschiedenen Krankenkassen ausgeführt. Sie können selbst frei entscheiden, in welcher Krankenkasse Sie Mitglied werden wollen. Die größten in Bayern tätigen Krankenkassen sind die Allgemeine Ortskrankenkasse Bayern (AOK Bayern), die Techniker Krankenkasse (TK), die BARMER und die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK).

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

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. Diese kann für versehentlich angerichtete Schäden einspringen. Wenn Sie Kinder haben, werden diese über eine Familien-Haftpflichtversicherung mitversichert.



Weitere Informationen über notwendige Versicherungen finden Sie in der Broschüre des BAMF „Willkommen in Deutschland“.



Weitere Informationen zu wichtigen Verbraucherthemen – u.a. Bankkonto, Telefon und Internet – finden Sie im Verbraucherportal des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Verbraucherschutz.

2

Erziehung und Bildung in Bayern

Bildung ist wichtig. Sie dauert das ganze Leben und fängt am ersten Lebenstag an. Auch in Bayern spielt Bildung eine wichtige Rolle. In vielen Bereichen gibt es für Familien von Anfang an Angebote und Begleitung.

So wie fast alle Länder der Welt hat auch Deutschland die UN-Kinderrechtskonvention unterschrieben. Dies ist ein Vertrag, in dem die verschiedenen Rechte stehen, die für Kinder überall auf der Welt gelten. Dazu gehört beispielsweise das Recht darauf, ohne Gewalt erzogen zu werden, das Recht auf (Schul-)Bildung, das Recht zu spielen, das Recht, die eigene Meinung zu sagen, und noch viel mehr. Der nebenstehende QR-Code führt auf die Webseite der Kinderhilfsorganisation UNICEF, von wo aus die Kinderrechtskonvention in verschiedenen Sprachen heruntergeladen werden kann.

Versetzen Sie sich in die Lage eines Kindes: welche Rechte aus der Kinderrechtskonvention wären Ihnen am wichtigsten? Nennen Sie die wichtigsten fünf und begründen Sie Ihre Aussagen.

1. .....

2. .....

3. .....

4. .....

5. .....

1. Tipps für Erziehung und Familie

Erziehung soll Kinder stark für das Leben machen. Durch sie werden Grundlagen gelegt, sodass Kinder als Erwachsene ein selbstbestimmtes Leben führen können, Herausforderungen meistern, Beziehungen eingehen, Rückschläge verkraften, andere Meinungen akzeptieren und vieles mehr.

Die Broschüre „Stark durch Erziehung“ mit vielen hilfreichen Tipps zur Erziehung finden Sie hier:

Die Broschüre „Stark durch Bindung“ beschäftigt sich vor allem mit den ersten Lebensjahren eines Kindes und gibt viele hilfreiche Tipps für diese Zeit. Sie finden sie hier:

In der Broschüre „Freiheit in Grenzen“ finden Sie viele hilfreiche Erziehungstipps für Kinder im Vorschulalter. Sie können sie hier bestellen:

Die Rolle der Eltern als Erziehende

Zum Anfang ein Beispiel zur Diskussion:
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 Smartphone 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 Smartphone?
- Wie finden Sie die Reaktion der Eltern?
- Was würden Sie tun?

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		

	Thema	Erklärung mit Beispiel
3		
4		
5		
6		
7		
8		



Wenn Sie Hilfe bei der Erziehung brauchen, gibt es viele Beratungsstellen. Sie können sich z. B. immer an das Jugendamt wenden. Das linke Bild zeigt 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.

.....

.....

.....

.....

Gewaltfreie Erziehung

Kinder haben das Recht auf gewaltfreie Erziehung. Dieses Recht ist seit Anfang des Jahrhunderts im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) festgeschrieben. Klar formuliert der § 1631 BGB, was darunter zu verstehen ist: „Kinder haben ein Recht auf gewaltfreie Erziehung. Körperliche Bestrafungen, seelische Verletzungen und andere entwürdigende Maßnahmen sind unzulässig“. Für Eltern ist dies manchmal schwierig umzusetzen. Wichtig ist: Gewaltfreiheit in der Erziehung ist nicht nur ein moralisches Prinzip. Es ist auch eine wichtige Voraussetzung für die Entwicklung eines Kindes zu einem selbstbewussten und seelisch gesunden Menschen. Außerdem stärkt eine gewaltlose Erziehung das Vertrauen zwischen Eltern und ihren Kindern.

An wen können Sie sich noch wenden?

Neben dem Jugendamt gibt es auch andere Beratungsstellen, die für spezielle Themen zuständig sind:

Elternim Netz

- Erziehungsratgeber
- Elternbriefe

Malteser …weil Nähe zählt.

DIE JOHANNITER Aus Liebe zum Leben

Bayerisches Rotes Kreuz

Rettungsdienste mit sozialen Einrichtungen

- Beratung
- Pflege/Betreuung
- Fahrdienst
- Trauerbegleitung

caritas **AWO** **Diakonie**

Hilfe bei sozialen Problemen (auch online)

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

TAFEL BAYERN

günstig Lebensmittel kaufen

pro familia

Beratung bei Problemen in der Familie

- Verhütung und Schwangerschaft
- Trennung
- Erziehung

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Beratungsstelle Radikalisierung des BAMF

ANT WORTEN « AUF SALAFISMUS Bayerns Netzwerk für Prävention und Deradikalisierung

Bayerns Netzwerk für Prävention und Deradikalisierung

JMD JUGEND MIGRATIONS DIENSTE

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

- Individuelle Unterstützung
- professionelle Beratung
- Gruppen- und Bildungsangebote

ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen	Suchtberatung
ELTERNTALK	Gesprächsrunden von Eltern für Eltern zu den Themen Medien, Konsum, Suchtvorbeugung und gesundes Aufwachsen in der Familie
Familienbildung bringt's!	Landesarbeitsgemeinschaft Bayerischer Familienbildungsstätten e. V.: Unterstützung für Familien in verschiedenen Lebenssituationen
Familienstützpunkt	Familienstützpunkte sind niedrigschwellige Kontakt- und Anlaufstellen für Eltern. Sie bieten Angebote rund um die Stärkung der elterlichen Erziehungskompetenz an.
KoKi Netzwerk frühe Kindheit www.sozialministerium.bayern.de	Hilfe für belastete Familien und Eltern bei der Suche nach der bestmöglichen Unterstützung durch Partner des „Netzwerks frühe Kindheit“
EB Erziehungsberatung in Bayern	180 Erziehungsberatungsstellen in ganz Bayern
Netzwerk Familienpaten Bayern	Die Familienpaten Bayern geben Familien Hilfestellung und Unterstützung im Familienalltag und bei Erziehungsfragen.
KINDER SCHUTZ MÜNCHEN	Kontakt-, Informations- und Beratungsstelle für Jungen und junge Männer bis 27 Jahre, die sexualisierte Gewalt und/oder häusliche Gewalt erfahren haben.
HILFETELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN 08000 116 016 WWW.HILFETELEFON.DE	Beratung und Hilfe für Opfer von häuslicher Gewalt
MIM	• Angebote und Hilfe für Männer, die von häuslicher Gewalt betroffen sind. • Hilfe für Männer, die auf Gewalt verzichten wollen.



An wen wenden Sie sich, wenn Sie in einer der folgenden Situationen sind?

- 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. Frühkindliche Bildung und Förderung

Sammeln Sie. Wo können Kinder lernen?

.....

.....

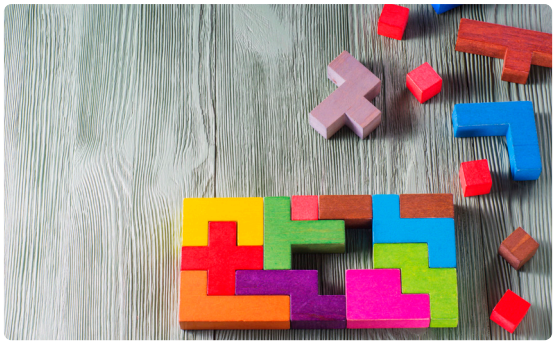
.....

.....

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



Quelle: iStock/adamkaz



Quelle: iStock/Radachynskyi

.....

.....



Quelle: iStock/FamVeld



Quelle: iStock/Bicho_raro

.....

.....



Quelle: iStock/Liderina



Quelle: iStock/FamVeld



Quelle: iStock/Fisechko_Anastasia



Quelle: iStock/digitalskillet



Quelle: iStock/romrodinka



Quelle: iStock/Wavebreakmedia



Quelle: iStock/jacoblund

Es ist wichtig, sich mit Kindern von Geburt an zu beschäftigen und sie nicht sich selbst zu überlassen. Dies trägt wesentlich zu einer guten Entwicklung bei. Dazu gehört auch, dass man ihnen Spielzeug oder auch andere geeignete Gegenstände, z. B. aus der Natur oder dem Alltag, gibt. Das Spielzeug/der Gegenstand sollte zum Alter des Kindes passen. Wichtig ist auch, dass man dem Kind erklärt/zeigt oder mit ihm gemeinsam erkundet, wie man mit dem Spielzeug/dem Gegenstand spielen kann.

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 oder Plastikflaschen) 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 und gefördert, spielen miteinander, halten Mittagsschlaf und bekommen etwas zu essen. Das geht schon für Kleinkinder unter 3 Jahren in sogenannten Kinderkrippen. Gerade für die Kleinsten kommt auch eine Betreuung in einer Kleingruppe durch eine Tagesmutter oder -vater in der Kindertagespflege als geeignete Alternative in Frage.

Ab 3 Jahren ist es sehr wichtig, dass Kinder in eine Kita 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 gut auf die Schule vorbereitet sind. Außerdem können sie Freunde finden. Im Kindergarten arbeiten ausgebildete Erzieherinnen und Erzieher.

Es ist nötig, sich frühzeitig um einen Betreuungsplatz 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. Wenn Sie jedoch kein regelmäßiges oder ein geringes Einkommen haben, übernimmt in der Regel das Jugendamt die Gebühren.

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

Broschüren
Hier können Sie die Broschüre „Bildung und Betreuung in der Kindertagespflege - Informationen für Eltern mit Fluchterfahrung“ sowie die Broschüre „Kinder in Tageseinrichtungen - Informationen für Eltern im Rahmen des Asylverfahrens“ herunterladen oder bestellen.

Geben Sie einfach den Suchbegriff:
Kindertagespflege bzw. Kindertagesbetreuung in die Suchmaske ein.



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.

.....

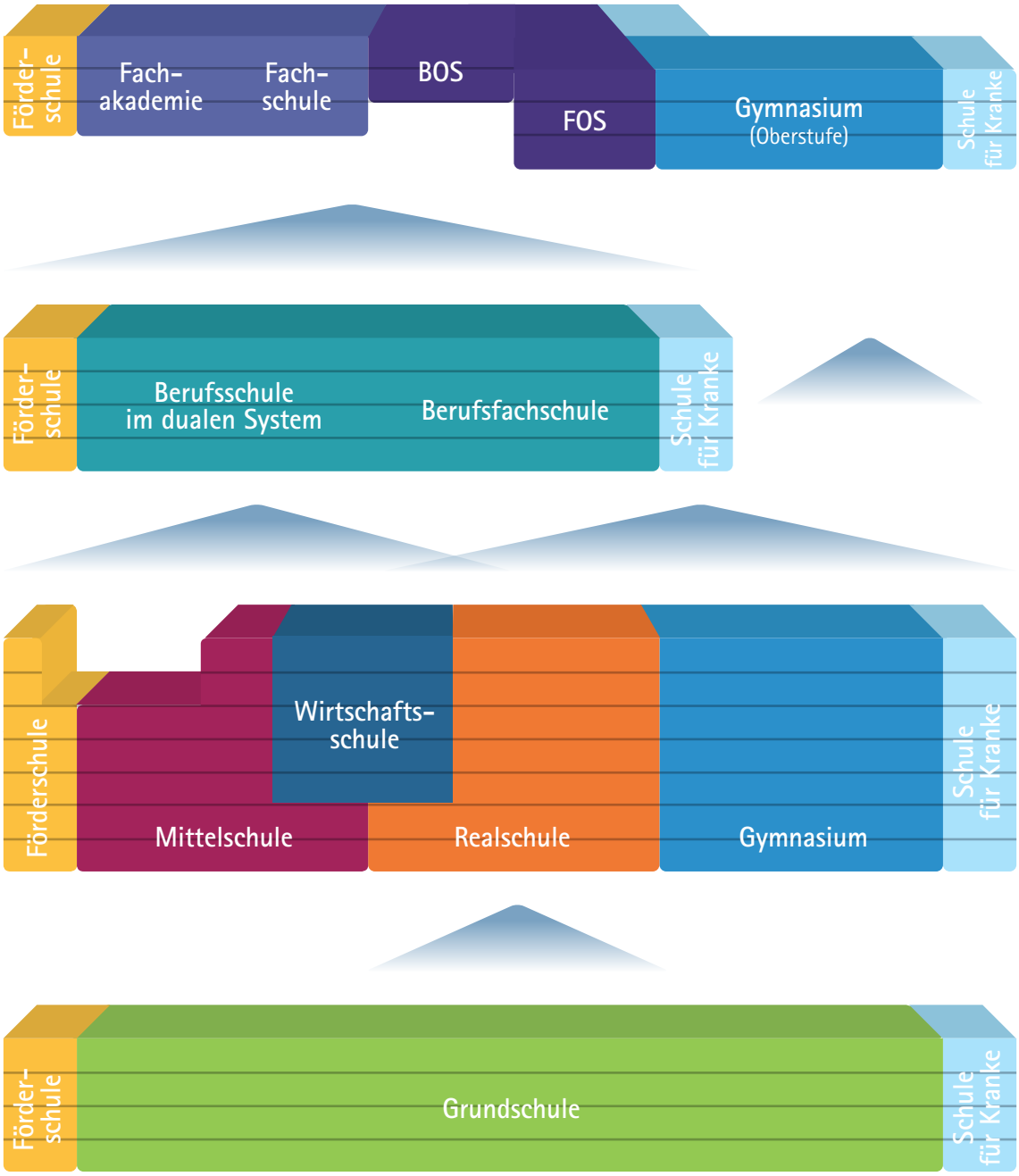
.....

.....

3. Schulische Bildung

Das Schulsystem ist in den 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 Schülerinnen und Schüler machen dort den Qualifizierenden Mittelschulabschluss. Wer gute Noten hat, kann auch noch die 10. Klasse besuchen. Sie heißt M-Zweig und man erhält am Ende den Mittleren Schulabschluss.

Die Realschule geht von der 5. bis zur 10. Klasse. Dort machen die Schülerinnen und 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 die Schülerinnen und 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und 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 Schülerinnen und Schüler auch in einzelnen Fächern getrennt von den anderen Schülern Unterricht haben.

An den Berufsschulen wurden Berufsintegrationsklassen eingerichtet. Hier erwerben die Schülerinnen und 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 .....

Schuleingangsuntersuchung in Bayern

Bevor ein Kind in die Schule kommt, ist eine Schuleingangsuntersuchung vorgesehen. Das Gesundheitsamt stellt eine Bestätigung darüber aus. Ohne die Bestätigung kann man sein Kind nicht in der Schule anmelden. Informationen darüber erhalten Sie von der Grundschule in Ihrer Nähe, in der Sie Ihr Kind anmelden sollen und über den Kindergarten.



Quelle: iStock/djedzura



Lesen Sie den Text zur Schuleingangsuntersuchung. Die Kursleitung 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 weder an der letzten U-Untersuchung noch an der Schuleingangsuntersuchung teilgenommen hat?

……..

……..

……..

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


Quelle: iStock/romrodinka


Quelle: iStock/Highwaystarz-Photography


Quelle: iStock/warrengoldswain


Quelle: iStock/alexsokolov

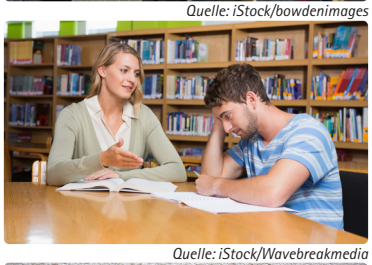

Quelle: iStock/monkeybusinessimages


Quelle: iStock/monkeybusinessimages


Quelle: iStock/bowdenimages


Quelle: iStock/Ridofranz


Quelle: iStock/monkeybusinessimages


Quelle: iStock/Wavebreakmedia


Quelle: iStock/zanskar


Quelle: iStock/LuminaStock


Quelle: iStock/Rawpixel

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.	☐	☐
In der Schule kann nur katholischer und evangelischer Religionsunterricht angeboten werden. Ihr muslimisches Kind muss den Ethikunterricht zusammen mit Kindern anderer Religionen besuchen.	☐	☐
Ihr Sohn ist in der 4. Klasse und hat eine weibliche Sportlehrerin. Vorher hatte er immer männliche Lehrer.	☐	☐
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.	☐	☐
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.	☐	☐
Sie haben einen wichtigen Termin. Deshalb soll Ihr 13-jahriges Kind von der Schule zuhause bleiben und auf die kleinen Geschwister aufpassen.	☐	☐
Ihre Tochter hat am nächsten Tag Schwimmunterricht. Sie hat aber keine Lust darauf. Sie schreiben ihr eine Entschuldigung, damit sie nicht teilnehmen muss.	☐	☐

- 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 sollte zuhause stattfinden, z. B. Höflichkeit, vor allem 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.

Bildungs- und Betreuungsangebote für Schülerinnen und Schüler

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 miteinander spielen. Es sind immer Erzieherinnen und Erzieher bzw. Kinderpfleger und Kinderpflegerinnen da, die auf die Kinder aufpassen. Je nach Hort sind die Angebote unterschiedlich: Manche bieten sogar Frühstück an, andere sind abends länger geöffnet. Neben Horten gibt es auch Mittagsbetreuungen. Für einen Platz in einem Hort oder einer Mittagsbetreuung fallen in der Regel Gebühren an.

Seit ein paar Jahren gibt es auch immer mehr Ganztagsschulen in Bayern. Das heißt, dass die Schule nicht mittags endet, sondern erst am Nachmittag. Die Kinder bekommen dort auch 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 Familien mit Migrationshintergrund 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 in der Regel 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

Gute Noten zu haben ist nicht immer einfach. Was können Sie bei guten oder schlechten Noten tun / Ihrem Kind bei guten oder schlechten Noten sagen?



Quelle: iStock/Highwaystarz-Photography



Quelle: iStock/tatyana_tomsickova



Quelle: iStock/JackF



Quelle: iStock/LumiNola



Quelle: iStock/damircudic



Quelle: iStock/AzmanL

Falls Ihr Kind Unterstützung in manchen Schulfächern braucht, gibt es auch kostenlose Angebote. Fragen Sie an Ihrer Schule nach. Für bezahlte 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.



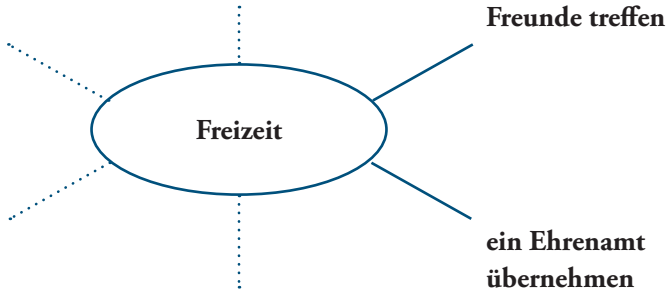
Tipp:
Lassen Sie für Ihre Kinder in der Schule einen Schülerausweis ausstellen. Mit diesem bekommt Ihr Kind oft günstigere Eintrittspreise, z. B. im Schwimmbad oder im Kino.

Freizeit

Für Kinder ist es wichtig, nicht nur für die Schule zu arbeiten, sondern auch noch genug Zeit für Freunde und Interessen zu haben.



Was kann man in seiner Freizeit machen? Sammeln Sie Ihre Ideen.



Für unterschiedliche Interessen gibt es unterschiedliche Vereine. Dort treffen sich Menschen mit dem gleichen Hobby und üben es zusammen aus. Wenn Sie gerne Fußball spielen, dann suchen Sie sich einen Fußballverein. Spielen Sie gerne Theater, werden Sie Mitglied in einem Theaterclub. Oder singen Sie gerne? Gehen Sie in einen Chor! Wenn Sie sich politisch betätigen möchten, treten Sie einer Partei oder Gewerkschaft bei.



Recherchieren Sie. Welche Vereine gibt es an Ihrem Wohnort? Wo kann man sich ehrenamtlich engagieren?





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



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

……

……

……

Ehrenamt in Bayern

Bürgerschaftliches Engagement trägt wesentlich zum Zusammenhalt und zur Solidarität in der Gesellschaft bei. Ehrenamt ist das, was unsere Heimat so lebens- und liebenswert macht. Bayern ist geprägt durch eine lange und beständige Tradition von Vereinen, Kirchen und Freiwilligendiensten.

Wenn man sich ehrenamtlich engagieren möchte, kann man dies z. B. bei der Freiwilligen Feuerwehr oder anderen Hilfsorganisationen tun. Dabei muss man vor den Uniformen keine Angst haben. Alle Hilfsorganisationen sind vertrauensvolle Gemeinschaften, in denen man sich aufeinander verlassen kann. Man arbeitet Hand in Hand zusammen, um anderen Menschen in Not zu helfen. Wer ein Teil des Teams ist, ist damit auch ein Teil der Dorfgemeinschaft und des gemeinschaftlichen Lebens. In den bayerischen Feuerwehren, im Technischen Hilfswerk (THW) und in den freiwilligen Hilfsorganisationen findet jeder seinen Platz. Jeder kann seine Fähigkeiten einbringen und Teil der Gemeinschaft werden. Hier kann man auch Freundschaften schließen. Auch Jugendliche sind bei der Freiwilligen Feuerwehr und den freiwilligen Hilfsorganisationen willkommen.

Interessieren Sie sich für eine ehrenamtliche Tätigkeit? Hat vielleicht Ihr Kind Interesse ein Ehrenamt zu übernehmen? Hier finden Sie Informationen:



Flyer „Die Feuerwehren Bayerns. Dabei sein gibt alles!“



112 RETTER VON MORGEN



Ehrenamtsportal des Landesnetzwerks Bürgerschaftliches Engagement: Hier gibt es Informationen zu allen Themen rund um das Bürgerschaftliche Engagement sowie zu Anlaufstellen für Interessierte.



Landesarbeitsgemeinschaft der Freiwilligenagenturen/ Freiwilligenzentren/Koordinierungszentren Bürgerschaftliches Engagement: Hier finden Sie Informationen zu Einrichtungen und Projekten vor Ort, bei denen Sie sich ehrenamtlich beteiligen können.



Der von der Johanniter Unfallhilfe ins Leben gerufene Ehrenamtsfinder unterstützt ehrenamtlich Interessierte dabei, dort ein Ehrenamt zu finden, welches individuell im Hinblick auf den Ort, die Zeit und die Tätigkeit zu ihm passt.



Das 2015 konzipierte Projekt „Miteinander leben – Ehrenamt verbindet“ bietet Menschen mit Migrationshintergrund die Chance in Bayern Bürgerschaftliches Engagement kennenzulernen und einen Einstieg für das eigene Engagement zu finden.



Ehrenamt und Beruf. Doppelt engagiert, doppelt wertvoll.

4. Der Weg in den Beruf

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/Studium

Beruf	Ausbildung/Studium



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 Ihre Kursleitung oder informieren Sie sich hier:

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

BIZ Berufs Informations Zentrum



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.



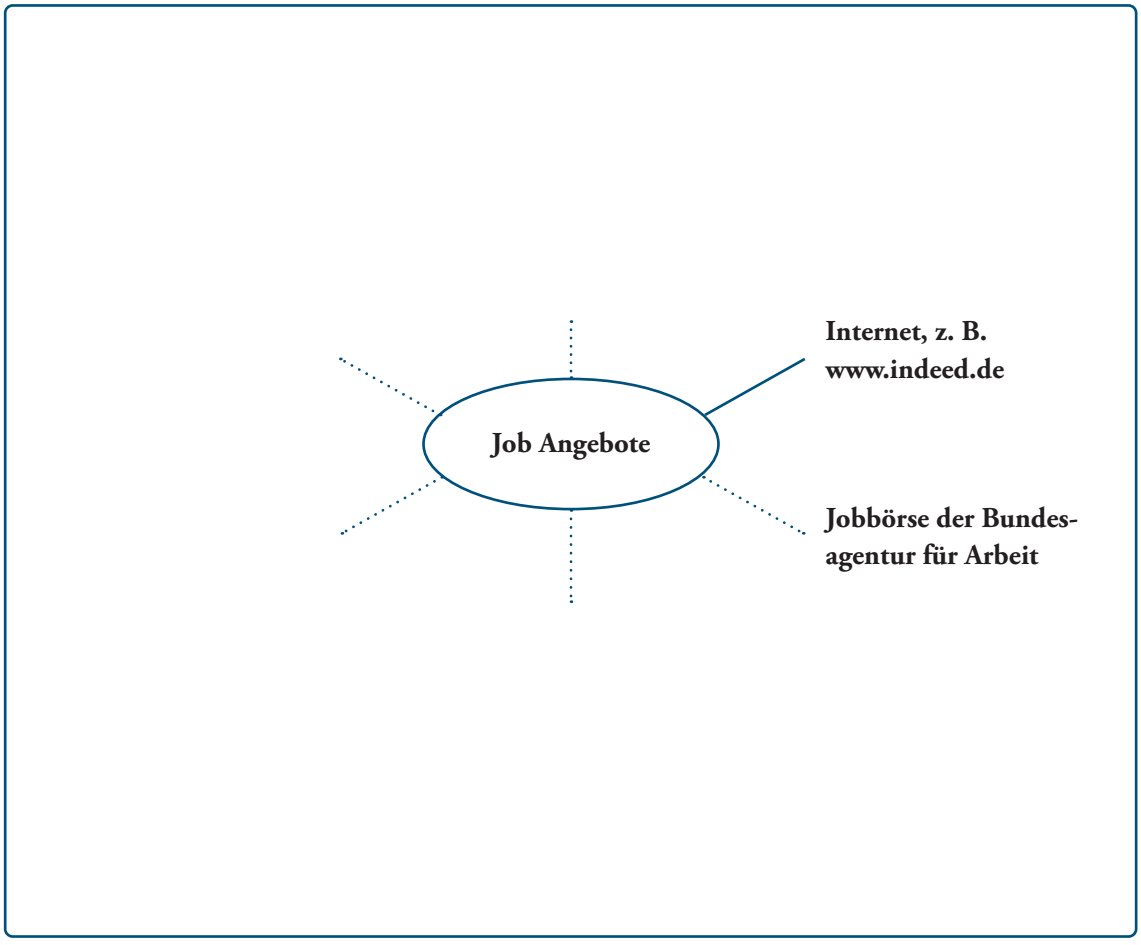
Wenn Sie schon in Ihrem Heimatland einen Abschluss gemacht haben, können Sie hier herausfinden, ob er in Deutschland anerkannt wird:

5. Arbeitsmarkt

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



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





Suchen Sie ein Stellenangebot, das Sie interessiert. Berichten Sie dann im Kurs über Ihr Stellenangebot. Wie sind die Arbeitszeiten? Wie viel verdienen Sie? Welche Voraussetzungen müssen Sie erfüllen?



Auf der Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit können Sie online nach Stellenangeboten in Ihrer Region suchen.

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.



Leila Ahmadi
Goethestr. 10
93051 Regensburg

Bäckerei Weiss
Schillerstr. 3
93055 Regensburg

Regensburg, 17.03.2020

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



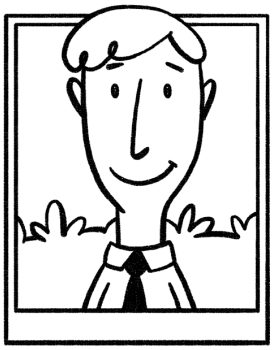
Schreiben Sie jetzt Ihr eigenes Anschreiben zu Ihrer Stellenanzeige. Ihre Kursleitung gibt Ihnen ein Arbeitsblatt.



Tipp:
Hier 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

Schulbildung

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

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 finden Sie Informationen:

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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 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 Mustermann, Müllerstraße 58b, 88539 Grubtal, im Folgenden Arbeitnehmerin

§ 1 Beginn des Arbeitsverhältnisses

Die Arbeitnehmerin wird ab dem 01.04.2020 als Verkaufskraft in der Bäckerei Hummel eingestellt.

§ 2 Befristung/Beendigung des Arbeitsverhältnisses

(1) Die Arbeitnehmerin wird ab 01.04.2020 als Teilzeitbeschäftigte mit 25 Stunden/Woche eingestellt.

(2) Das Arbeitsverhältnis ist befristet bis zum 31.03.2021.

(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 Mustermann 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. 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.

.....

.....

.....

.....

.....

Beschreiben Sie das Bild.



Quelle: iStock/MangoStar_Studio

In 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?

Elternzeit

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin hat ein Recht auf Elternzeit.

Die Elternzeit kann von Ihnen als Mutter oder Vater wahrgenommen werden, nachdem Sie ein Kind bekommen haben. Sie können sich für bis zu 36 Monate von der Arbeit freistellen lassen. Diese Zeit können Sie nutzen, um sich umfassend um Ihr Kind zu kümmern, um Zeit mit der Familie zu verbringen und auch, um sich mit der neuen Familiensituation erst einmal zurechtzufinden. Für die Elternzeit gelten in Deutschland klare Vorgaben und Regelungen. Diese sollten Sie kennen, damit Sie am Ende möglichst umfassend von der Elternzeit profitieren können.

6. Demokratiebildung und Radikalisierungsprävention

Erwachsenwerden ist nicht einfach. Für Kinder und Jugendliche gibt es viele Gefahren. Zum Beispiel im Straßenverkehr, durch Gewalt und Drogen, aber auch durch Menschen, die einen falschen Einfluss haben. Zum Glück treten diese Gefahren oftmals nicht ein. Andere lassen sich vermeiden, wenn man das Miteinander in der Familie auf eine gute Basis stellt. Dies macht junge Menschen stark und sicher. Aufgabe der Eltern ist es dabei, ihren Kindern ein gutes Selbstwertgefühl, Respekt und Toleranz gegenüber anderen Menschen mitzugeben. Dazu gehört auch das Verständnis für demokratische Werte.

Was sind demokratische Werte und warum muss man sie verstehen und stärken?

Wir leben in einem demokratischen Land. Das war nicht immer so. Für uns alle war das ein langer Weg von über 70 Jahren. Das Ergebnis sind unsere demokratischen Werte: Menschenwürde, Grundrechte und Rechtsstaatlichkeit, Toleranz und Freiheit, freie Wahlen, freie Meinungsäußerung und soziale Absicherung.

Diese Werte und Regeln müssen geschützt werden und an alle, vor allem junge Menschen, weitergegeben werden. Bereits Kinder sollten lernen, dass jeder Mensch mit Respekt behandelt und geachtet werden muss. Gegenseitiger Respekt und Toleranz sind für unser demokratisches Miteinander entscheidend und machen den Weg frei für ein friedliches Miteinander. Kinder und Jugendliche werden so gegen radikale und extremistische Einflüsse und Ideen stark gemacht.

Welche Arten von Extremismus gibt es?

Extremistische Ideen lehnen demokratische Werte ab und lassen keine andere Meinung zu. Sie können gerade junge Menschen in eine gefährliche Richtung bringen.

Rechtsextremismus

Rechtsextremistische Strömungen richten sich gegen die im Grundgesetz verankerte Gleichheit der Menschen vor dem Gesetz. Sie wollen die demokratischen Werte abschaffen und betonen die nationale Idee. Deshalb sind sie auch dagegen, dass Ausländer, Flüchtlinge und Asylsuchende nach Deutschland kommen.

Informationen und Ansprechpartner zum Thema Rechtsextremismus finden Sie hier:

Die Bayerische Staatsregierung hat ein Handlungskonzept gegen Rechtsextremismus erstellt, das Sie hier bestellen können (bitte Suchbegriff Handlungskonzept gegen Rechtsextremismus eingeben):

Linksextremismus

Linksextremisten wollen die parlamentarische Demokratie und den Rechtsstaat abschaffen und durch eine herrschaftsfreie Gesellschaft ersetzen. Der Einzelne soll sich einem Kollektiv unterordnen. Sie setzen zum Teil Gewalt ein, um ihre Ziele zu erreichen.

Informationen zum Thema Linksextremismus finden Sie hier:

Salafismus

Salafismus ist eine Strömung im Islamismus. Salafisten orientieren sich kompromisslos an der islamischen Frühzeit vor 1.400 Jahren. Vorbild sind die Handlungen und Anschauungen des Propheten Muhammad sowie der beiden nachfolgenden Generationen. Wie der Islamismus ist er eine Form des politischen Extremismus. Er nutzt die Sprache der Religion, um politische Ziele zu verfolgen. Salafisten lehnen die weltlichen Gesetze und demokratischen Werte der westlichen Systeme und damit auch die freiheitliche demokratische Grundordnung in Deutschland als unislamisch ab. Ihre Aktivitäten zielen auf die Errichtung eines politischen Systems nach den Regeln der islamischen Rechtsordnung (Scharia) mit einem Kalifen als politischem und religiösem Oberhaupt ab. Salafisten nutzen den nach oben weisenden Zeigefinger „Tauhid-Finger“ als Symbol, dass Gott der alleinige Herrscher und die von ihm offenbarte Ordnung „Scharia“ das einzig legitime Gesetz ist.

Informationen zum Thema Salafismus finden Sie hier:

Die Broschüre „Salafismus – Prävention durch Information“ können Sie hier herunterladen:

Hier können Sie diese Broschüre auch in englischer, arabischer, französischer und türkischer Sprache bestellen. Bitte in die Suchmaske den Begriff „Salafismus“ eingeben:

Die „Broschüre „Islamismus erkennen“ finden Sie hier:

Wie erkenne ich Anzeichen einer Radikalisierung?

Klare und eindeutig sichtbare Zeichen für eine Radikalisierung gibt es nicht. Radikale Tendenzen können aber für das Umfeld bemerkbar werden:

- Betroffene versuchen, ihr persönliches Umfeld zu beeinflussen.
- Sie werben oft aggressiv für ihre Überzeugung und lassen keine andere Meinung gelten.
- Wesens- oder Verhaltensänderung
- Äußerlich bemerkbare Hinweise, z. B. lange Bärte, Glatze, neuer Kleidungsstil
- Auch das Verwenden extremistischer Symbole kann ein Anzeichen für eine Radikalisierung sein.

Sie haben eine Radikalisierung erkannt? Was kann man tun?

- Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch und reden Sie über seine/Ihre Ansichten, Einstellungen und Bedürfnisse.
- Lassen Sie Ihr Kind nicht allein und brechen Sie den Kontakt nicht ab! Zeigen Sie, dass Sie Ihr Kind als Person respektieren und unterstützen, aber keine radikale Einstellung tolerieren.
- Bei Jugendlichen hilft es oft, zu hinterfragen statt zu belehren. So können Sie z. B. auf Widersprüche in der Argumentation hinweisen.
- Scheuen Sie sich nicht davor, Fachstellen wie die folgenden zu kontaktieren.

Welche Fachstellen können mir weiterhelfen, wenn mein Kind von Extremismus betroffen ist? Wo erhalte ich weitergehende Informationen?

GEMEINSAM GEGEN EXTREMISMUS

Bayerische Informationsstelle gegen Extremismus
Die Seite der staatlichen Präventionsstelle des Bayerischen Staatsministeriums des Innern, für Sport und Integration wird zusammen mit dem Bayerischen Staatsministerium für Unterricht und Kultus betrieben. Der Internetauftritt bietet detaillierte Informationen zu Rechtsextremismus, Linksextremismus, Reichsbürgern und Selbstverwaltern sowie Islamfeindlichkeit. Er nennt auch weitere Ansprechpartner und Anlaufstellen in Bayern.

Violence Prevention Network

Beratungsstelle Bayern von Violence Prevention Network e. V.

Bundesamt für Migration und Flüchtlinge

Beratungsstelle Radikalisierung beim Bundesamt und für Migration und Flüchtlinge

LKS Landeskoordinierungsstelle Bayern gegen Rechtsextremismus

Die Landeskoordinierungsstelle Bayern gegen Rechtsextremismus (LKS)
Die LKS bietet umfangreiche Beratungs- und Informationsleistungen zu Rechtsextremismus.

Bayerische Netzwerk für Prävention und Deradikalisierung gegen Salafismus
In Bayern arbeiten viele Einrichtungen zusammen, um radikale Tendenzen und Salafismus zu verhindern. Das „Bayerische Netzwerk für Prävention und Deradikalisierung gegen Salafismus" bietet neben Vorträgen, Workshops und Veranstaltungen auch konkrete Unterstützung für Betroffene und Angehörige an.

ufuq
Ufuq betreibt für Bayern eine eigene Fachstelle zur Prävention religiös begründeter Radikalisierung mit Sitz in Augsburg. Ufuq bietet Workshops an, die sich sowohl mit Salafismus/Islamismus als auch mit Islamfeindlichkeit auseinandersetzen.

Beratungsstelle B.U.D.
Die B.U.D. bietet Beratung, Unterstützung und Dokumentation für Opfer rechtsextremer Gewalt.

Welche weiteren Ansichten/Haltungen sind nicht mit unseren demokratischen Werten vereinbar?

Antisemitismus

Deutschland hat eine besondere historische Verantwortung gegenüber jeder Form von Antisemitismus. Antisemitismus ist ein gesamtgesellschaftliches Problem und findet sich in unterschiedlicher Ausprägung in allen Arten des Extremismus wieder.

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

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich von Antisemitismus betroffen bin?

Als Rund-um-die-Uhr-Ansprechpartner stehen die örtlichen Polizeiinspektionen zur Verfügung. Im Notfall sind die Einsatzzentralen unter Tel. 110 zu verständigen.

Die RIAS Bayern nimmt Meldungen über antisemitische Vorfälle auf, unterstützt Betroffene von Antisemitismus in Bayern, veröffentlicht regelmäßig bayernspezifische Berichte über Antisemitismus und betreibt Aufklärungs- und Öffentlichkeitsarbeit:

Ferner kann sich jeder Bürger auch an den Antisemitismusbeauftragten der Staatsregeirung wenden. E-Mail:
Antisemitismusbeauftragter@stmuk.bayern.de

Islamfeindlichkeit

Die Akteure der verfassungsschutzrelevanten Islamfeindlichkeit setzen die Weltreligion des Islam pauschal gleich mit Islamismus und islamistischen Terrorismus. Deshalb sprechen sie Muslimen die im Grundgesetz verankerte Religionsfreiheit ab. Sie sagen, dass der Islam eine faschistische Ideologie sei, von der eine erhebliche Gefahr für unsere Gesellschaft ausgehe. Diese verfassungsschutzrelevanten islamfeindlichen Bestrebungen verstoßen gegen unsere freiheitlich demokratische Grundordnung, insbesondere gegen die Religionsfreiheit (Art. 4 GG), das Diskriminierungsverbot (Art. 3 GG) und die Menschenwürde (Art. 1 GG).

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich von Islamfeindlichkeit betroffen bin?

Bayerische Informationsstelle für Extremismus

Rassismus

Alle Menschen sind gleich und die Würde des Menschen ist unantastbar. Niemand darf aufgrund seiner Herkunft, Religion oder Hautfarbe diskriminiert werden. Wenn es doch passiert, ist es ein Verstoß gegen Grundsätze der Demokratie. Auch in Deutschland und Bayern haben wir Probleme mit Rassismus. Selten wird er durch Gewalt gezeigt. Meistens mit Worten und Beleidigungen oder einem bösen Blick, beispielsweise in den öffentlichen Verkehrsmitteln oder in Geschäften. Rassismus ist nicht vereinbar mit demokratischen Werten, und unserer freiheitlich-demokratischen Grundordnung. Er ist gegen die Menschenwürde und dagegen, dass alle Menschen gleich sind.

Welche Arten von demokratiefeindlichem Verhalten können Sie auf den Bildern sehen?



Quelle: iStock/michaklootwijk



Quelle: iStock/Liia Galimzianova



Quelle: iStock/Rklfoto



Quelle: iStock/erlucho



Quelle: KonzeptQuartier GmbH, Fürth;
unter Verwendung von akg-images / Bildarchiv Monheim



Bitte schauen Sie sich das Video „Radikal“ an!



Bilden Sie zwei oder drei Gruppen. Tauschen Sie sich über die folgenden Fragen aus und schreiben Sie pro Frage einen oder zwei Gedanken auf. Anschließend werden die Ergebnisse in der großen Runde besprochen.

1. Welche Formen von Extremismus werden dargestellt?

……..

……..

2. Wie ist Simons Situation? Welche Ursachen für seine Radikalisierung sind zu erkennen?

……..

……..

3. Warum war es so einfach für die Extremisten, Simon von ihren Botschaften zu überzeugen?

……..

……..

4. Was erhofft sich Simon von den Extremisten?

……..

……..

5. Warum gehen manche Menschen diesen Weg?

……..

……..

3

Gesundheit in Bayern

1. Gesundheitssystem

Krankenversicherung

Bayern hat ein stabiles Gesundheitssystem mit einer gesetzlichen Krankenversicherung.
(s. hierzu Kapitel 1 S.33)



Entscheiden Sie, ob folgende Aussagen richtig oder falsch sind:

	richtig	falsch
Die gesetzliche Krankenversicherung übernimmt keine Kosten bei der Geburt eines Kindes.	☐	☐
Die gesetzliche Krankenversicherung ist Teil der Sozialversicherung.	☐	☐
Ich muss jeden Arztbesuch selbst zahlen.	☐	☐
Niemand hat Anspruch auf Schutzimpfungen.	☐	☐
Jeder muss seine Versicherung komplett selbst bezahlen.	☐	☐

Ein Arztbesuch

Wenn Sie krank sind, gehen Sie zu einer Ärztin oder zu einem 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, d.h. Sie werden dann möglicherweise auch von einem Mann behandelt. Aber Sie dürfen sich den Arzt oder die Ärztin in Deutschland selbst aussuchen.

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:

Deutsches Rotes Kreuz

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Malteser

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. 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 Versichertenkarte mitbringen. Dies wird gemacht, damit man Krankheiten früh erkennt oder helfen kann, dass sie nicht entstehen.

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 „Müttergesundheit“ 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.

Wichtig ist auch die Schuleingangsuntersuchung (siehe Kapitel Erziehung und Bildung, S. 48). Die Eltern sind verpflichtet, die Schuleingangsuntersuchung in einem bestimmten Zeitraum bei ihren Kindern durchführen zu lassen. Hierbei müssen auch das gelbe U-Heft und der Impfausweis mitgebracht und vorgelegt werden.

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.



Gemeinsamer Bundesausschuss

Name

Vorname

Geburtstag

Kinderuntersuchungsheft

Bitte bringen Sie Ihr Kind zur Untersuchung:

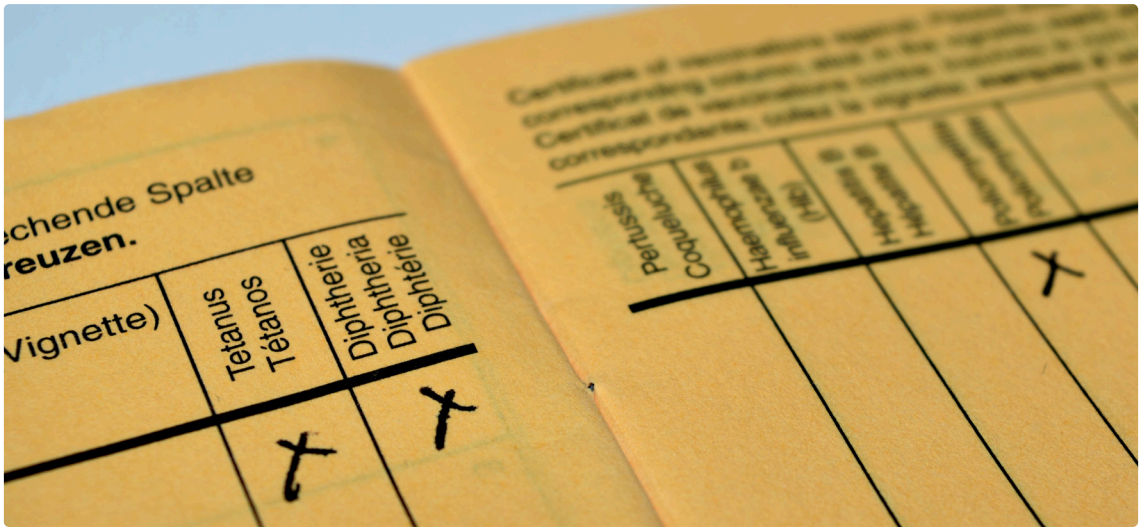
U2	3.–10. Lebenstag	vom:	bis:
U3	4.–5. Lebenswoche	vom:	bis:
U4	3.–4. Lebensmonat	vom:	bis:
U5	6.–7. Lebensmonat	vom:	bis:
U6	10.–12. Lebensmonat	vom:	bis:
U7	21.–24. Lebensmonat	vom:	bis:
U7a	34.–36. Lebensmonat	vom:	bis:
U8	46.–48. Lebensmonat	vom:	bis:
U9	60.–64. Lebensmonat	vom:	bis:

Diese Untersuchungstermine sollten Sie im Interesse Ihres Kindes bitte genau einhalten.

Quelle: Gemeinsamer Bundesausschuss

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

Bei den U-Untersuchungen können die Kinder auch die nötigen Schutzimpfungen erhalten (s. Seite 88 ff.). Bringen Sie deswegen auch den Impfpass (s. Bild) mit.



Quelle: iStock/Martin-Lang

Fragen zur Vertiefung:
Bitte recherchieren Sie und tragen Sie den jeweils richtigen Zeitpunkt für die U-Untersuchung in die Tabelle ein und beantworten Sie folgende Fragen.

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?

.....

.....

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/Esben_H

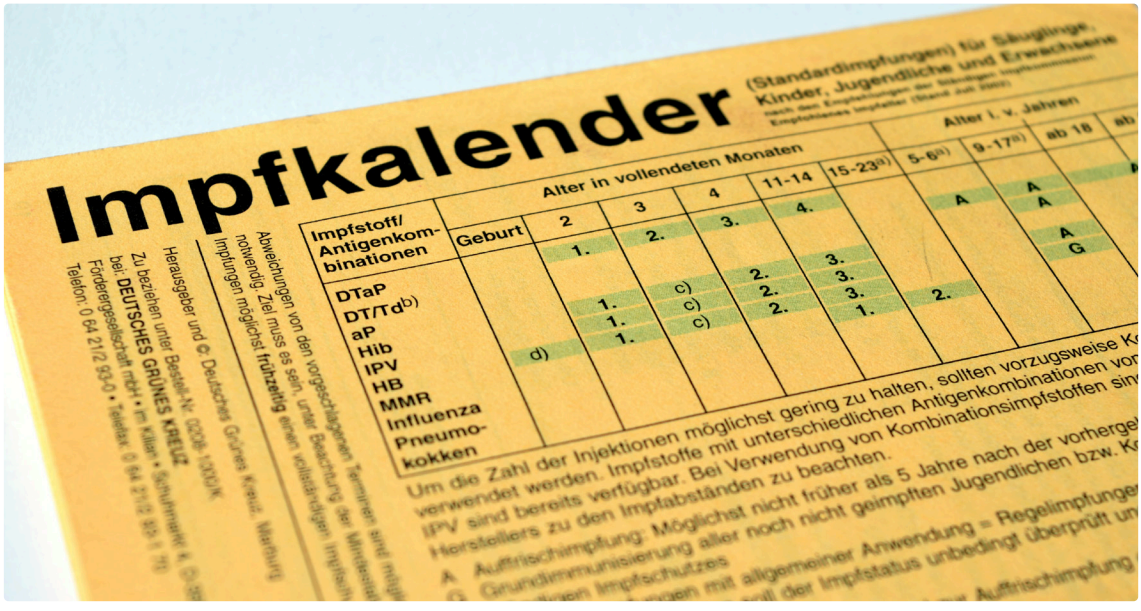
Es gibt Krankheiten, gegen die man impfen kann, und solche, gegen die man nicht impfen kann.

Ordnen Sie zu:
Grippe, Husten, Hepatitis A, Kinderlähmung, Schnupfen, Durchfall, Läuse, Tetanus

Impfung ist möglich.	Impfung ist nicht möglich.

In Deutschland gibt es keine allgemeine Impfpflicht. Kinder, die mindestens ein Jahr alt sind und in eine Kindertageseinrichtung (wie z. B. den Kindergarten) oder die Grundschule gehen, müssen gegen Masern geimpft sein. Dies müssen die Eltern bei der Anmeldung mit dem Impfpass nachweisen. Auch Menschen, die beispielsweise in der Kinderbetreuung, Altenpflege, in Schulen oder anderen Gemeinschaftseinrichtungen arbeiten, müssen gegen Masern geimpft sein. Außer Masern gibt es weitere Impfungen, die man **freiwillig** machen kann. 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.



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. Wenn die Frau ein Verhütungsmittel mit Hormonen (z. B. die Anti-Babypille) einnimmt, macht es die Frau nicht weniger fruchtbar. Wenn sie die Verhütung absetzt, kann sie Kinder haben. Ein Kondom schützt auch vor ansteckenden Geschlechtskrankheiten.

Weitere Informationen finden Sie hier:

Informationen und Beratung zu Fragen der Verhütung, der Schwangerschaft und übertragbaren Krankheiten erhalten Sie auch bei den staatlich anerkannten Beratungsstellen für Schwangerschaft der Gesundheitsämter/Landratsämter ganz in Ihrer Nähe.

Es gibt verschiedene Verhütungsmethoden. Sie können wählen, welche Methode für Sie und Ihre Partnerin/Ihren Partner die Beste ist. Hormonelle Verhütungsmittel, wie z. B. die Anti-Babypille oder der Hormonring, muss man mit Rezept einer Frauenärztin oder eines Frauenarztes in der Apotheke selbst kaufen. Die Kosten dafür werden in einigen Fällen von der Krankenkasse oder vom Sozialamt übernommen. Andere Verhütungsmittel, wie z. B. Kondome, werden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Sie sind auch ohne Rezept erhältlich.

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.

Notfallverhütung

Manchmal kann eine Frau auch trotz der eigentlichen Verhütung schwanger werden. Zum Beispiel kann das Kondom abrutschen. Die Frau kann auch mal die Pille vergessen haben oder sie hatte starken Durchfall und die Pille konnte nicht richtig wirken.

Um in diesem Fall dafür zu sorgen, dass die Frau nicht schwanger wird, gibt es die ‚Pille danach'. Sie kann ohne Rezept in der Apotheke gekauft werden. Sie muss so schnell wie möglich nach dem Verhütungsunfall genommen werden.

Hilfe bei weiblicher Genitalverstümmelung

Wenn Sie von weiblicher Genitalverstümmelung bzw. FGM (Female Genital Mutilation) betroffen sind, können Sie sich beraten und auch medizinisch helfen lassen. Haben Sie keine Angst, sich an Ihren Frauenarzt oder Ihre Frauenärztin zu wenden.

Weibliche Genitalverstümmelung ist in Deutschland verboten. Wer eine Genitalverstümmelung selbst durchführt oder durchführen lässt, kann mit bis zu 15 Jahren Gefängnis bestraft werden. Dies gilt auch, wenn diese im Ausland gemacht wird. Außerdem kann in einem solchen Fall die Tochter für eine bestimmte Zeit oder dauerhaft aus der Familie genommen werden.

Hilfe bekommen Sie auch bei folgenden Stellen:

HILFE TELEFON
GEWALT GEGEN FRAUEN
08000 116 016
WWW.HILFETELEFON.DE

TERRE DES FEMMES
Menschenrechte für die Frau e.V.
Gleichberechtigt, selbstbestimmt und frei

Eine Liste mit Ansprechpartner/innen für medizinische, juristische und soziale Leistungen bei FGM finden Sie hier:

Psychische Erkrankungen

Nicht nur der Körper kann erkranken, sondern auch die Seele. Wenn die Seele krank wird, spricht man von einer psychischen Erkrankung. Eine psychische Erkrankung kann beispielsweise Gedanken, Gefühle und Empfindungen, das Verhalten oder auch das Gedächtnis beeinträchtigen. Dies kann das Leben des Betroffenen und häufig auch das seiner ganzen Familie, seiner Freunde und Kollegen (schwer) belasten.

Psychische Erkrankungen können häufig gut behandelt werden. Betroffene benötigen aber rasch professionelle Beratung und Hilfe.

Hier können Sie kostenfreie Hilfe und Beratung in Anspruch nehmen:

- Sprechen Sie mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Sie/er kann Sie an einen Spezialisten überweisen.
- Sprechen Sie mit Ihrer Krankenkasse. Diese kann Ihnen bei der Suche nach einem Therapeuten helfen.
- Sozialpsychiatrische Dienste in Ihrer Nähe helfen Ihnen und Ihrer Familie in Ihrer Region.

Es gibt auch telefonische Hilfsangebote und Beratung per Mail, die kostenfrei und anonym sind:

TelefonSeelsorge®	Telefonseelsorge	
NummergegenKummer	Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern	

Einen Überblick über Selbsthilfe-Gruppen für Betroffene, aber auch für Angehörige finden Sie hier:

sekt Selbsthilfekoordination Bayern	Selbsthilfekoordination Bayern	

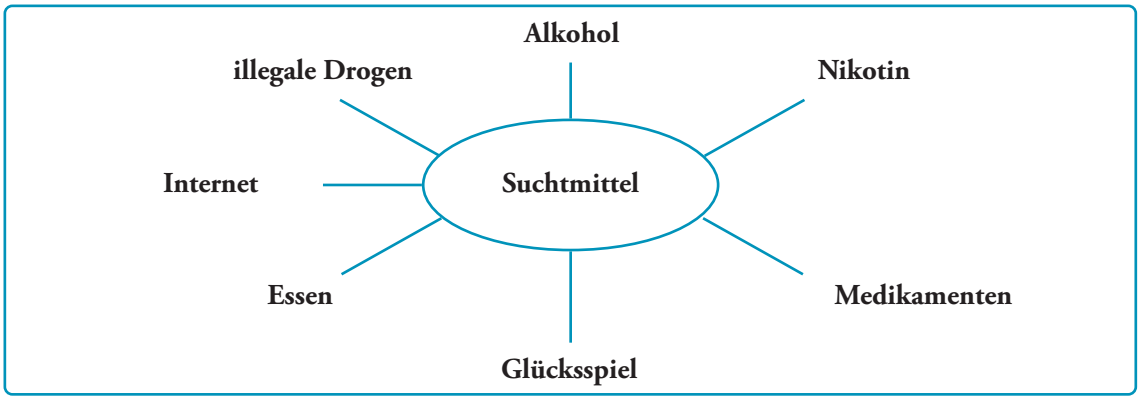
Weitere Informationen finden Sie hier:

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege		
Aktionsbündnis Seelische Gesundheit		

Sucht

„Süchtig sein“ bedeutet, dass man nicht mehr damit aufhören kann, bestimmte Suchtmittel, wie z. B. Alkohol, Nikotin oder illegale Drogen, regelmäßig zu sich zu nehmen. Dies kann dazu führen, dass abhängige Menschen wichtige Dinge in ihrem Leben nicht mehr geregelt bekommen, da die Suchmittel ganz im Mittelpunkt stehen. Sie gehen z. B. nicht mehr zur Arbeit oder vernachlässigen ihre Familie. Sucht verändert den ganzen Menschen. Je nach Suchtmittel 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
- Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe



Tests zum Thema Sucht:
Caritas:
Kenn dein Limit:



Allgemeine Informationen:
Infodienst BZGA:
So wirkt Alkohol im Körper:

Informationen für Eltern und Jugendliche

NULL ALKOHOL
VOLL POWER

Alkohol? Kenn dein Limit.

Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben

Aufklärungsvideos für Jugendliche zum Thema Alkoholkonsum

3. Gesund leben

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:

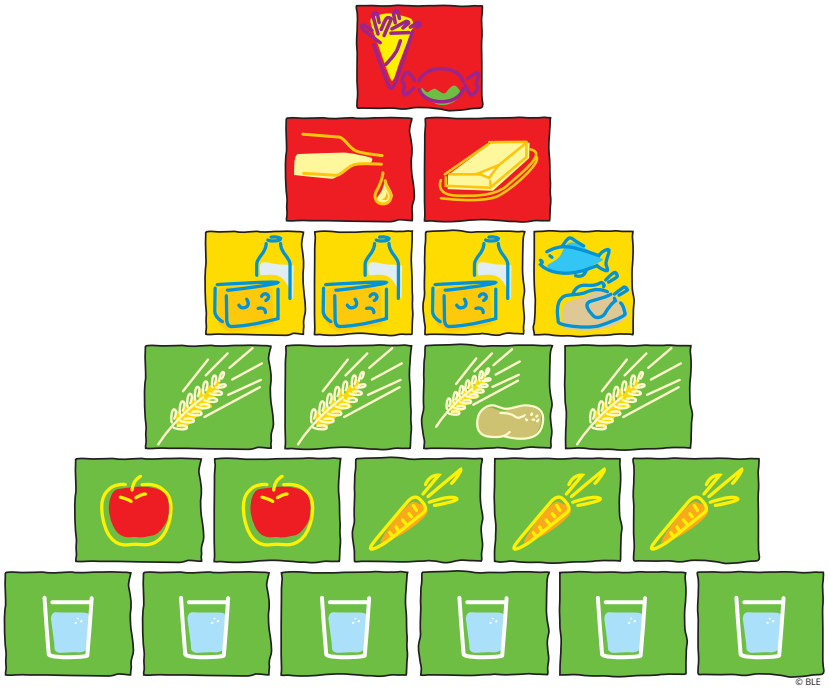
Die Basis der Pyramide bilden die **Getränke**. Hierzu zählen Mineralwasser, Leitungswasser, Kräuter- oder Früchtetees (am besten ungesüßt) und stark verdünnte Fruchtsäfte (1 Teil Saft, 3 Teile Wasser). Hiervon sollten am Tag mindestens 6 Gläser (à 0,2 bis 0,3l) getrunken werden. Schwarzer Tee oder Kaffee (max. 4 kleine Tassen pro Tag) tragen zur Flüssigkeitszufuhr bei. 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 gegessen 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.

Bundeszentrum für Ernährung

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 und genügend Getränke (am besten Wasser oder stark verdünnte Fruchsäfte) 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 Fettes essen/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



Warum ist Bewegung für mich wichtig?

Neben einer gesunden Ernährung ist Bewegung ein Grundbaustein eines gesunden Lebens. Sie trägt wesentlich zur körperlichen und seelischen Gesundheit bei und beugt vielen Krankheiten vor.
Die Grundregel ist: Wenn Sie darauf achten, dass Sie mindestens 2 ½ Stunden pro Woche gehen, laufen, schwimmen oder Fahrrad fahren, können Sie mit einem positiven Effekt rechnen.

„Sitzen ist das neue Rauchen."



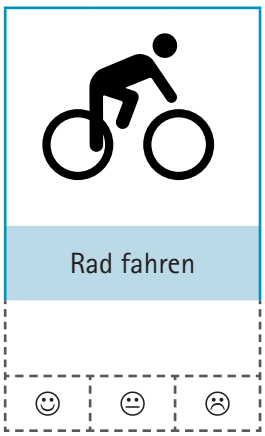
Diskutieren Sie: Was sagt dieser Satz aus?
Recherchieren Sie im Internet zu diesem Thema und zu den Themen „Sitzen" und „Rauchen".



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!







Hip Hop tanzen

☺ 😐 ☹



eislaufen

☺ 😐 ☹



Ski fahren

☺ 😐 ☹



Schlitten fahren

☺ 😐 ☹



Judo/Karate machen

☺ 😐 ☹

Kennen Sie noch andere Sportarten?

☺ 😐 ☹

☺ 😐 ☹

Wo machen Sie das?



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.
- Ich beuge Krankheiten vor, z. B. Herzerkrankungen, Demenz und Depressionen.
- 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.

Schutz vor Krankheiten und Infektionen

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. Das ist besonders wichtig in Zeiten einer Pandemie.

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 Seite 101 und 102: 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

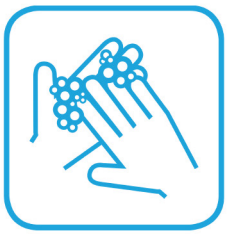
Immer vor…
- den Mahlzeiten
- dem Hantieren mit Medikamenten oder Kosmetika

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

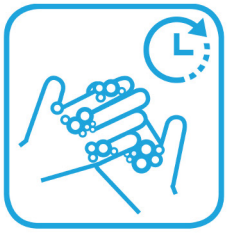
Verbinden Sie die beschriebenen Schritte mit den richtigen Bildern:



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.

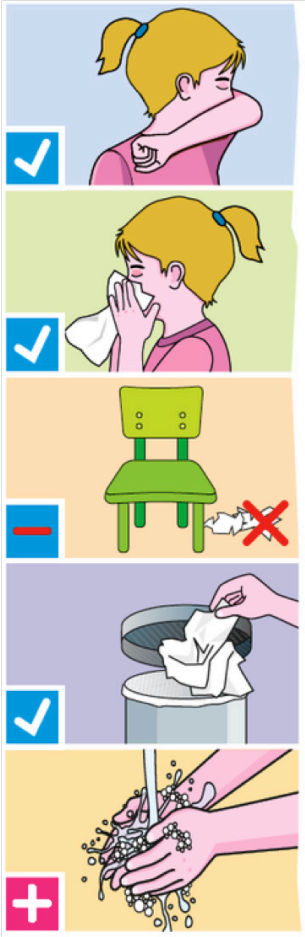
Insbesondere sollten Sie sich die Hände waschen (bitte ankreuzen):

	richtig	falsch
Nach dem Kontakt zu Abfällen	☐	☐
Vor jedem Toilettengang	☐	☐
Vor dem Essen	☐	☐
Vor dem Kochen	☐	☐
Nach dem Streicheln von Tieren	☐	☐

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

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 Mülleimer!

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.

Wichtig für die Gesundheit ist auch die Sauberkeit zu Hause

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 Sauberkeit achten. Dabei sollte auch der Kühlschrank nicht vergessen werden. Auch das Bad und die Toilette müssen regelmäßig und gründlich geputzt werden.

Weitere Informationen finden Sie auch auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Hygiene im Alltag bedeutet auch, regelmäßig den Mülleimer zu benutzen und wenn er voll ist, den Müll in eine Mülltonne zu werfen. Auf keinen Fall sollte der Müll auf die Straße oder auf Grünflächen entsorgt werden. Das ist auch ein Beitrag zum Umweltschutz (s. hierzu Kapitel 1 S.13).

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.
- Nicht in die Toilette gehören: Speisereste und Damenhygieneartikel
- 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 und wenn möglich Abstand zu anderen Menschen zu halten.

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

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.

Und zum Schluss:

Liebe Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer,

Sie haben erfolgreich den Kurs Leben in Bayern abgeschlossen. Herzlichen Glückwunsch!

Das Leben in Bayern ist geprägt durch viele Regeln und manche Eigenheiten. Das alles ist aber machbar und erleichtert auch das Miteinander. Sie sind auch dem bayerischen Schulsystem nähergekommen. Auch wenn es kompliziert ist, bietet es viele Möglichkeiten.

Dieses Buch enthält zahlreiche Tipps und Anregungen. Wir hoffen, Sie haben viel Neues gelernt – manches ist vielleicht auch ähnlich wie in Ihrer Heimat. Auch Menschen, die schon lange in Bayern leben, würden staunen, was sie alles noch nicht wissen. Nutzen Sie also auch nach dem Kurs weiterhin die Gelegenheit zu Gesprächen mit Leuten in Ihrer Umgebung und tauschen Sie sich aus. Das ist wichtig für ein gutes Miteinander.

Wir wünschen Ihnen für Ihre Zukunft hier in Bayern viel Glück und alles Gute!

Impressum

3. Auflage

Herausgeber:
Bayerisches Staatsministerium des Innern,
für Sport und Integration
Odeonsplatz 3
80539 München
verantwortlich: Dr. Maria Grienberger-Zingerle
Simone Levedag
Sachgebiet G2 - Integration in Arbeit, Wertevermittlung

Bayerische Landeszentrale
für politische Bildungsarbeit
verantwortlich: Uta Löhrer

Autorinnen:
Dr. Katrin Flogaus
Daniela von Schultz
Gabi Rudnicki
Larissa-Maria Vogl

Redaktion:
Melanie Lange, Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration
Richard Pürner, Bayerisches Staatsministerium des Innern, für Sport und Integration
Uta Löhrer, Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit
Alexandra Ochs, Bayerische Landeszentrale für politische Bildungsarbeit
Christina Albert, 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



www.innenministerium.bayern.de
www.blz.bayern.de