

**“Warum lernt man in der Schule eigentlich nie das, was man später wirklich braucht?”**



### Worum geht's?

In diesem Kurs wirst **DU** zum mündigen Verbraucher – jemand, der Bescheid weiß, clever entscheidet und nachhaltig handelt. Hier lernst du, wie du dich im echten Leben zurechtfindest: im Supermarkt, in der eigenen Wohnung, bei Verträgen oder beim Kochen – du lernst, was wirklich zählt!



## Unsere 5 Kompetenzfelder – was steckt dahinter?

### ☛ Konsumkompetenz

- Was steckt wirklich in Produkten?
- Wie erkenne ich Werbung, die manipulieren will?
- Shoppen mit Köpfchen – online und offline!

### ☛ Ernährung und Gesundheit

- Wir gehen in die Küche!
- Gesund, lecker, nachhaltig – Kochen für den Alltag
- Bewegungseinheiten, um fit zu bleiben

### ☛ Medien und Digitalisierung

- Fake oder Fakt?
- Wie schützen wir unsere Daten?
- Influencer-Werbung & Social Media clever nutzen

### ☛ Finanzen und Recht

- Verträge verstehen (Handy, Streaming, Job)
- Budget planen – für Haushalt & Freizeit
- Schuldenfalle? Nicht mit dir!

### ☛ Nachhaltiger Konsum und globale Verantwortung

- Wie dein Einkauf die Welt verändert
- Verpackung, CO<sub>2</sub>-Fußabdruck & faire Produkte
- Secondhand, Reparieren, Upcycling – Trend oder Muss?



### So arbeiten wir:

- ✓ Praxistage in der Küche – gesunde Snacks, clevere Reste-Küche, saisonal kochen
- ✓ Bewegungseinheiten & Outdoor-Aktionen – weil Körper & Kopf zusammengehören
- ✓ Alltagsnahe Projekte – z. B. „Meine erste Wohnung“, „Einkaufscheck“, „Haushaltsplan“
  - ✓ Teamarbeit & Kreativität – gestalte z. B. deine eigene Werbekampagne für ein nachhaltiges Produkt
- ✓ Diskussionen & Recherchen – was sagt die Wissenschaft, was die Werbung?

*Ich freue mich auf dich!*  
*Frau Spiß*