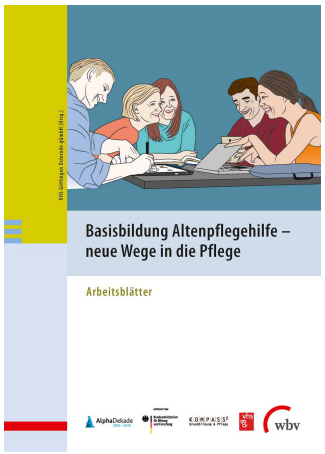
wbv Publikation



Basisbildung Altenpflegehilfe - neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter - Grundbildung Modul 4

von: VHS Göttingen Osterode gGmbH (Hg.)

DOI: 10.3278/6004637wGBM4

Erscheinungsjahr: 2018

wbv
WIR MACHEN INHALTE SICHTBAR

VHS Göttingen Osterode gGmbH (Hrsg.)

Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

AlphaDekade 2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM
Bundesministerium für Bildung und Forschung

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs gg

wbv

Modul 4 Grundbildung: Gesundheitsförderung

Diese Arbeitsblätter sind lizenziert unter Creative Commons Lizenzen.
Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz
(Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen).

Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz
(Namensnennung, keine Bearbeitung).

Titel des Arbeitsblattes	Urheber Textelemente	Lizenz
Was tun bei Stress	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Ressourcen stärken	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Risiken vermeiden	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Eierkarton: Gelassen auf Kritik reagieren	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

Titel	Bildelemente	Lizenz
alle Abbildungen	wbv Media	CC-BY-ND

Leitfaden	Gesundheitsförderung Modul 4	Modulumfang 10 UE	Maßnahme 4 M

Bausteine:

- Definitionen – was ist Gesundheit?
- Möglichkeiten und Maßnahmen zur eigenen Gesunderhaltung
- Konzepte und Strategien zur Einbindung in den eigenen Alltag

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen Definitionen des Begriffs Gesundheit und können ihr eigenes Verhalten in Bezug auf Gesundheit reflektieren. Sie können Strategien zur eigenen Gesunderhaltung entwickeln.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 47–51 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
1 Arbeitsblatt Grundbildung
1 Arbeitsblatt Pflege

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung und Pflege aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:
2 Arbeitsblätter Grundbildung 4 M
1 Arbeitsblatt Pflege 4 M
1 Lernspiel Eierkarton 4 M

Was tun bei Stress?
1. Was hilft Ihnen persönlich am meisten gegen Stress? Kreuzen Sie an.
2. Berichten Sie Ihrem Partner/im Kurs in ganzen Sätzen. Achten Sie auf das Wörtchen „zu“, besonders bei den trennbaren Verben (mit*)!

	hilft mir:	hilft mir nicht:
1. ganz laute Musik hören		
2. mich mit Freunden verabreden		
3. weinen		
4. die Wohnung auf*räumen		
5. sich Mut zu*sprechen		
6. ein*kaufen gehen		
7. über das Problem nach*denken		
8. eine Freundin an*rufen		
9. sich beschweren		

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung
AlphaDekade 2016–2026
KOMPASS² Grundbildung & Pflege
vhs

	hilft mir:	hilft mir nicht:
10. um Hilfe bitten		
11. über das Problem sprechen		
12. tanzen		
13. einen Witz machen		
14. sich bewegen		
15. laut schimpfen		

Bei Stress hilft es mir sehr/ein bisschen/gar nicht, ganz laute Musik zu hören.
Bei Stress hilft es mir sehr/ein bisschen/gar nicht, meine Wohnung aufzuräumen.

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs

Was tun bei Stress? (Lösung)
1. Was hilft Ihnen persönlich am meisten gegen Stress? Kreuzen Sie an.
2. Berichten Sie Ihrem Partner/im Kurs in ganzen Sätzen. Achten Sie auf das Wörtchen „zu“, besonders bei den trennbaren Verben (mit*)!

Es hilft mir/hilft mir nicht:

1. ganz laute Musik zu hören
2. mich mit Freunden zu verabreden
3. zu weinen
4. die Wohnung aufzuräumen
5. mir Mut zuzusprechen
6. einkaufen zu gehen
7. über das Problem nachzudenken
8. eine Freundin anzurufen
9. mich zu beschweren
10. um Hilfe zu bitten
11. über das Problem zu sprechen
12. zu tanzen
13. einen Witz zu machen
14. mich zu bewegen
15. laut zu schimpfen

Bei Stress hilft es mir sehr**/**ein bisschen**/**gar nicht, ganz laute Musik zu hören.
Bei Stress hilft es mir sehr**/**ein bisschen**/**gar nicht, meine Wohnung aufzuräumen.

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs

So stärkt Herr Fröhlich seine eigenen Ressourcen.
1. Verbinden Sie die passenden Satzteile.
2. Schreiben Sie daraus einen kleinen Text über Herrn Fröhlich.
3. Herr Fröhlich sorgt sich um seine Schwester. Er fragt sie am Telefon, ob sie all diese Dinge wirklich tut: **„Machst du wirklich regelmäßig Pausen?“**
4. Was tut Ihnen gut?

ausreichend ●	○ **entspannen**
Feste ●	○ **schlafen**
sich gesund ●	○ **machen**
Freunde ●	○ **feiern**
sich regelmäßig ●	○ **ernähren**
sich häufig ●	○ **lesen**
regelmäßig Pausen ●	○ **besuchen**
mal ein Buch ●	○ **bewegen**

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung
AlphaDekade 2016–2026
KOMPASS² Grundbildung & Pflege
vhs

So stärkt Herr Fröhlich seine eigenen Ressourcen. (Lösung)
1. Verbinden Sie die passenden Satzteile.
2. Schreiben Sie daraus einen kleinen Text über Herrn Fröhlich.
3. Herr Fröhlich sorgt sich um seine Schwester. Er fragt sie am Telefon, ob sie all diese Dinge wirklich tut: „**Machst du wirklich regelmäßig Pausen?**“
4. Was tut Ihnen gut?

1

ausreichend ●	○ **entspannen**
Feste ●	○ **schlafen**
sich gesund ●	○ **machen**
Freunde ●	○ **feiern**
sich regelmäßig ●	○ **ernähren**
sich häufig ●	○ **lesen**
regelmäßig Pausen ●	○ **besuchen**
mal ein Buch ●	○ **bewegen**

2 (unterschiedliche Lösungen)

Das tut Herr Fröhlich für seine Gesundheit: Er macht regelmäßig Pausen und liest auch mal ein Buch. Er ernährt sich gesund und entspannt sich regelmäßig. Er bewegt sich häufig und schläft ausreichend. Gerne besucht er Freunde und feiert Feste.

3

- Liest du wirklich mal ein Buch?
- Machst du wirklich regelmäßig Pausen?
- Ernährst du dich wirklich gesund?
- Entspannst du dich wirklich regelmäßig?
- Bewegst du dich wirklich häufig?
- Schläfst du wirklich ausreichend?
- Besuchst du wirklich Freunde?
- Feierst du wirklich Feste?

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs

So vermeidet Herr Fröhlich Risiken

1. Verbinden Sie die passenden Satzteile.
2. Herr Fröhlich gibt seiner Schwester am Telefon Tipps, wie sie Risiken für ihre Gesundheit vermeiden kann. Benutzen Sie Imperative (Befehlsformen):
„**Nimm** keine Drogen!“
3. Herr Fröhlich will ganz sicher gehen. Er schreibt seiner Schwester einen Brief mit Ratschlägen. Schreiben Sie diesen Brief. Ergänzen Sie passende Begründungen. Nutzen Sie die Formulierungshilfen im unteren Kasten.

1

keine Drogen ●	○ **essen**
wenig Süßigkeiten ●	○ einen Helm **tragen**
beim Radfahren ●	○ keinen Alkohol **trinken**
beim Autofahren ●	○ **nehmen**
sich das Rauchen ●	○ **erreichbar sein**
nicht ständig online ●	○ **ab*gewöhnen**

Imperativ: **Nimm** keine Drogen!
Modalverb: Du **solltest/darfst** auf keinen Fall Drogen nehmen!
Infinitiv mit zu: Es **ist** sehr gefährlich, Drogen **zu nehmen**.

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs

So vermeidet Herr Fröhlich Risiken (Lösung)
1. Verbinden Sie die passenden Satzteile.
2. Herr Fröhlich gibt seiner Schwester am Telefon Tipps, wie sie Risiken für ihre Gesundheit vermeiden kann. Benutzen Sie Imperative (Befehlsformen):
„**Nimm** keine Drogen!“
3. Herr Fröhlich will ganz sicher gehen. Er schreibt seiner Schwester einen Brief mit Ratschlägen. Schreiben Sie diesen Brief. Ergänzen Sie passende Begründungen. Nutzen Sie die Formulierungshilfen im unteren Kasten.

- keine Drogen nehmen
- wenig Süßigkeiten essen
- beim Radfahren einen Helm tragen
- beim Autofahren keinen Alkohol trinken
- sich das Rauchen abgewöhnen
- nicht ständig online erreichbar sein

Nimm keine Drogen!
Iss weniger Süßigkeiten!
Trag(e) beim Radfahren einen Helm!
Trink(e) beim Autofahren keinen Alkohol!

Gewöhn(e) dir das Rauchen ab!
Sei nicht ständig online erreichbar!

Liebe Frieda,

ich mache mir wirklich Sorgen um dich! Du solltest dir unbedingt das Rauchen abgewöhnen! Das ist doch krebserregend! Außerdem kannst du dann sehr viel Geld sparen. Es ist auch sehr gefährlich, wenn du beim Autofahren Alkohol trinkst. Wie leicht passiert ein Unfall! Lass das Auto nach einer Feier mit deinen Kollegen lieber stehen. Nimm das Taxi. Und denk dran: Beim Radfahren musst du immer mit Helm fahren! Bei einem Sturz bist du dann besser geschützt. Nimm auf keinen Fall Drogen, hörst du?! Davon wirst du abhängig. Und iss doch nicht so viele Süßigkeiten. Das ist auch besser für dein Gewicht! Und zum Schluss noch ein ganz wichtiger Ratschlag: Sei nicht ständig online erreichbar. Du musst auch mal Pausen machen und deine Ruhe haben.

Herzliche Grüße von deinem Bruder Freddy

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.
GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung
AlphaDekade 2016–2026
KOMPASS² Grundbildung & Pflege
vhs

Eierkarton: Gelassen auf Kritik reagieren
(wenn-Sätze/Befehlsformen)

- Was möchtest du wissen, Anna?

- Ich habe immer Probleme, wenn meine Kollegin mich kritisiert. Ich weiß ja, dass ich ihre Kritik erst einmal anhören sollte. Aber meistens kann ich das nicht. Denn aus meiner Sicht war alles ganz anders! Und dann lasse ich sie gar nicht erst zu Ende sprechen …

- Stimmt, das ist nicht sehr geschickt. Ich konnte das früher auch nicht gut aushalten, wenn mich jemand kritisiert. Aber ein Freund hat mir einmal ein paar Tipps gegeben. Die waren sehr hilfreich.

- Und was hat dein Freund empfohlen?

- Also, mal sehen, woran ich mich noch erinnere …

Beispiel

Es hilft, wenn du aufmerksam **zuhörst**.
(**Höre** aufmerksam **zu**!)

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs

1. aktiv **zu*hören**	2. den anderen nicht **unterbrechen**	3. ruhig, freundlich und sachlich **bleiben**
4. dich nicht vorschnell **verteidigen**	5. Missver-ständnisse durch Nachfragen **klären**	6. die Sichtweise des anderen **nach*-vollziehen**
7. deine eigene Sichtweise **dar*stellen**	8. den anderen nach konkreten Erwartungen **fragen**	9. ungerecht-fertigte Kritik **zurück*-weisen**
10. den anderen bei berechtigter Kritik um Entschuldi-gung **bitten**		

Das Projekt wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung in der Dekade der Alphabetisierung unter dem Förderkennzeichen W 141 400 gefördert.

GEFÖRDERT VOM Bundesministerium für Bildung und Forschung

AlphaDekade 2016–2026

KOMPASS² Grundbildung & Pflege

vhs