



Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

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*)!



K|O|M|P|A|S|S²
 Grundbildung & Pflege

	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		

	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.

**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:

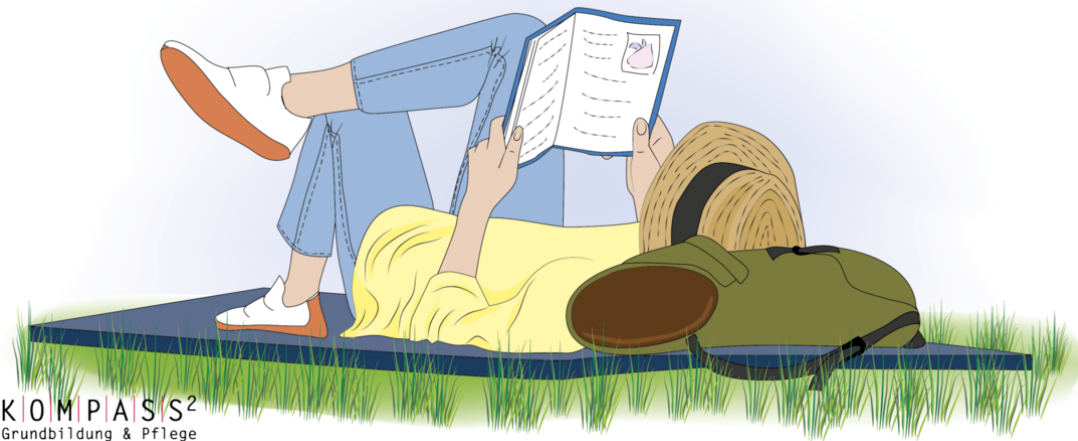
1. ganz laute Musik zu hören
2. mich mit Freunden zu verabreden
3. zu weinen
4. die Wohnung aufzuräumen
5. mir Mut zuzusprechen
6. einkaufen zu gehen
7. über das Problem nachzudenken
8. eine Freundin anzurufen
9. mich zu beschweren
10. um Hilfe zu bitten
11. über das Problem zu sprechen
12. zu tanzen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



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?



K|O|M|P|A|S|S²
Grundbildung & Pflege

- | | |
|--------------------------|---|
| ausreichend ● | <input type="radio"/> entspannen |
| Feste ● | <input type="radio"/> schlafen |
| sich gesund ● | <input type="radio"/> machen |
| Freunde ● | <input type="radio"/> feiern |
| sich regelmäßig ● | <input type="radio"/> ernähren |
| sich häufig ● | <input type="radio"/> lesen |
| regelmäßig Pausen ● | <input type="radio"/> besuchen |
| mal ein Buch ● | <input type="radio"/> bewegen |



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 ● | <input type="radio"/> entspannen |
| Feste ● | <input type="radio"/> schlafen |
| sich gesund ● | <input type="radio"/> machen |
| Freunde ● | <input type="radio"/> feiern |
| sich regelmäßig ● | <input type="radio"/> ernähren |
| sich häufig ● | <input type="radio"/> lesen |
| regelmäßig Pausen ● | <input type="radio"/> besuchen |
| mal ein Buch ● | <input type="radio"/> 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?



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**.



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 | <u>Nimm</u> keine Drogen! |
| • wenig Süßigkeiten essen | <u>Iss</u> weniger Süßigkeiten! |
| • beim Radfahren einen Helm tragen | <u>Trag(e)</u> beim Radfahren einen Helm! |
| • beim Autofahren keinen Alkohol trinken | <u>Trink(e)</u> beim Autofahren keinen Alkohol! |
| • sich das Rauchen abgewöhnen | <u>Gewöhn(e)</u> dir das Rauchen ab! |
| • nicht ständig online erreichbar sein | <u>Sei</u> 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



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!**)

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 Entschuldigung bitten		



Finanzielle Grundbildung spielerisch vermitteln



Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (DIE) (Hg.)
Monika Tröster, Beate Bowien-Jansen

MONETTO

Das Spiel rund ums Geld

Das Brettspiel zur Finanziellen Grundbildung vermittelt spielerisch alltägliche Kompetenzen im Umgang mit Geld. Flexibel kombinierbares Spielmaterial ermöglicht einen vielseitigen Einsatz in der Erwachsenenbildung und der Sozialen Arbeit.

wbv.de/monetto

2021, 29,90 € (D)
ISBN 978-3-7639-6761-3

Alphabetisierung und Grundbildung

➔ wbv.de/alphabetisierung

 **AlphaDekade**
2016 – 2026

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Diese Publikationen sind aus Projekten der AlphaDekade entstanden und beruhen auf der Grundlage von Studien und Ergebnissen aus bisherigen Förderaktivitäten.

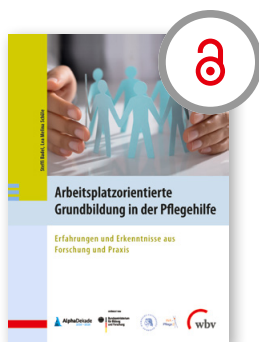


Julia Koller,
Dennis Klinkhammer,
Michael Schemmann (Hg.)

Arbeitsorientierte Grundbildung und Alphabetisierung Institutionalisierung, Professionalisierung und Effekte der Teilnahme

Die arbeitsplatzorientierte Grundbildung etabliert sich als Forschungsfeld. Grundfragen zu Institutionalisierung, Professionalisierung und Kompetenzentwicklung der Teilnehmenden werden diskutiert.

2020, 192 S., 34,90 € (D)
ISBN 978-3-7639-6062-0
E-Book im Open Access



Steffi Badel,
Lea Melina Schüle (Hg.)
**Arbeitsplatzorientierte
Grundbildung in
der Pflegehilfe
Erfahrungen und Erkennt-
nisse aus Forschung und
Praxis**

Wie kann die Vermittlung von Grundbildung dazu beitragen, den Fachkräftemangel in der Pflege zu reduzieren? In dem Sammelband werden interdisziplinäre Ergebnisse aus bundesweiten Projekten vorgestellt.

2019, 192 S., 34,90 € (D)
ISBN 978-3-7639-6014-9
E-Book im Open Access



VHS Göttingen Osterode gGmbH (Hg.)
**Basisbildung Altenpflegehilfe –
neue Wege in die Pflege**

Das Unterrichtsmaterial Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege ist für Lehrende und Bildungsanbieter:innen gedacht, die Menschen mit Nachholbedarfen im Lesen und Schreiben im Bereich der Pflegehilfe qualifizieren wollen. Es ist auch für andere Basisqualifizierungen in der Altenpflegehilfe geeignet.

Handbuch für Lehrende

2018, 198 S., 49,90 € (D)
ISBN 978-3-7639-5944-0
Als E-Book bei wbv.de

Kursbuch für Teilnehmende

2018, 264 S., 32,90 € (D)
ISBN 978-3-7639-5943-3

AlphaDekade 2016 – 2026

➔ wbv.de/alphabetisierung

 **AlphaDekade**
2016 – 2026

Diese Publikationen sind aus Projekten der AlphaDekade entstanden und beruhen auf der Grundlage von Studien und Ergebnissen aus bisherigen Förderaktivitäten. Die Autorinnen und Autoren entwickelten und erprobten Handlungskonzepte, um Erwachsene mit Schwierigkeiten im Lesen und Schreiben zu unterstützen.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Anke Grotlüschen, Klaus Buddeberg
(Hg.)

LEO 2018

Leben mit geringer Literalität

Wie viele Menschen in Deutschland haben Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben? LEO 2018 liefert genaue Daten. Die zweite Level-One-Studie untersucht die Lese- und Schreibkompetenzen der deutschsprachigen Bevölkerung zwischen 18 und 64 Jahren.

2020, 400 S., 49,90 € (D)

ISBN 978-3-7639-6071-2

Als E-Book bei wbv.de



Lernende Region – Netzwerk Köln e.V.

Grundbildung in der Arbeitswelt gestalten

Praxisbeispiele, Gelingensbedingungen und Perspektiven

Der Sammelband ist eine Bilanz verschiedener Projekte zur Arbeitsorientierten Grundbildung (AoG). Die Themen reichen von konkreten Praxisbeispielen, Forschungsergebnissen bis hin zu Überlegungen, wie sich AoG dauerhaft verstetigen lässt.

2021, 268 S., 49,90 € (D)

ISBN 978-3-7639-6131-3

E-Book im Open Access



Anke Frey, Barbara Menke (Hg.)

Basiskompetenz am Arbeitsplatz stärken

Erfahrungen mit arbeitsorientierter Grundbildung

Wie können Angebote zur arbeitsorientierten Grundbildung in Betrieben umgesetzt werden? In den Beiträgen des Sammelbandes werden Erfahrungen und Erkenntnisse aus unterschiedlichen Perspektiven gebündelt und wissenschaftlich eingeordnet.

2021, ca. 300 S., 49,90 € (D)

ISBN 978-3-7639-6096-5

E-Book im Open Access

wbv Media GmbH & Co. KG · Bielefeld

Geschäftsbereich wbv Publikation

Telefon 0521 91101-0 · E-Mail service@wbv.de · Website wbv.de

