



Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

Modul 5 Grundbildung: Bewegung und Entspannung

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 passiert beim Sport in unserem Körper	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Tipps für einen gesunden Rücken 1	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Tipps für einen gesunden Rücken 2	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Marias Vorsätze für mehr Bewegung A	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Marias Vorsätze für mehr Bewegung B	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Tipps für Sportmuffel	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Schnippelei: Vitalwerte bei Ruhe u. Anstrengung	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Eierkarton: Sport ist gut, weil ...	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Sport ist Mord	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

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



Leitfaden

Bewegung und Entspannung
Modul 5

Modulumfang
20 UE

Maßnahme
4 M

Bausteine:

- Bewegungsmöglichkeiten
- Beobachtung der Veränderung der Vitalwerte durch Bewegung
- Techniken des rückenfreundlichen Arbeitens
- Verschiedene Atem- und Entspannungstechniken

Lernziele:

Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung von Bewegung zur Gesunderhaltung des Bewegungsapparates sowie der Herz-Kreislauffunktion. Sie kennen Techniken des rückenfreundlichen Arbeitens und können diese zu ihrem eigenen Schutz sicher anwenden. Sie kennen Entspannungstechniken und können diese als Hilfe zur Selbsthilfe gezielt einsetzen.

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 57–63 (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:

- 6 Arbeitsblätter Grundbildung 4 M
- 1 Lernspiel Eierkarton 4 M
- 1 Lernspiel Schnippelei 4 M



Was passiert beim Sport mit unserem Körper?

Setzen Sie die unten stehenden Fachbegriffe an passender Stelle im Lückentext ein!



K|O|M|P|A|S|S²
Grundbildung & Pflege

1. Muskeln

Die wird gestärkt.

2. Fettgewebe

Weil sich der Energiebedarf erhöht, verschwinden ungeliebte

.

3. Herz-Kreislauf-System

Regelmäßiges Training vergrößert den Herzmuskel. Die des Körpers verbessert sich.

4. Blutdruck

Der sinkt. Schon 3 Mal die Woche spazieren gehen hilft!

5. Knochendichte

Die Knochen werden stabiler. Das von Knochenbrüchen sinkt.

6. Immunsystem

Schon nach mehreren Wochen Ausdauertraining nimmt die Zahl der Antikörper zu.

Wir können eine besser abwehren.

7. Psyche

Wir können uns besser konzentrieren. Unser Selbstwertgefühl steigt.

, depressive Verstimmungen und Ängste werden leichter bewältigt.



Infektion | Stress | Risiko | Durchblutung | Blutdruck | Fettpolster | Muskulatur

**Was passiert beim Sport mit unserem Körper? (Lösung)**

Setzen Sie die unten stehenden Fachbegriffe an passender Stelle im Lückentext ein!

1. Muskeln

Die **Muskulatur** wird gestärkt.

2. Fettgewebe

Weil sich der Energiebedarf erhöht, verschwinden ungeliebte

Fettpolster.

3. Herz-Kreislauf-System

Regelmäßiges Training vergrößert den Herzmuskel. Die **Durchblutung** des Körpers verbessert sich.

4. Blutdruck

Der **Blutdruck** sinkt. Schon 3 Mal die Woche spazieren gehen hilft!

5. Knochendichte

Die Knochen werden stabiler. Das **Risiko** von Knochenbrüchen sinkt.

6. Immunsystem

Schon nach mehreren Wochen Ausdauertraining nimmt die Zahl der Antikörper zu.

Wir können eine **Infektion** besser abwehren.

7. Psyche

Wir können uns besser konzentrieren. Unser Selbstwertgefühl steigt.

Stress, depressive Verstimmungen und Ängste werden leichter bewältigt.



Infektion | **Stress** | **Risiko** | **Durchblutung** | **Blutdruck** | **Fettpolster** | **Muskulatur**



Tipps für einen gesunden Rücken (Teil 1)

Herr Krumbiegel klagt über Rückenschmerzen.
Der Orthopäde Dr. Rückenfreund gibt ihm Tipps für den Alltag.

1. Welche Tipps gibt der Orthopäde?
Verbinden Sie!
2. Womit haben Sie selbst gute Erfahrungen gemacht?



K|O|M|P|A|S|S²
Grundbildung & Pflege

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| 1. einen Sitzball ● | <input type="radio"/> kaufen |
| 2. öfter die Haltung ● | <input type="radio"/> auf*richten |
| 3. beim Telefonieren nicht nur ● | <input type="radio"/> steigen |
| 4. am Stehpult ● | <input type="radio"/> sitzen |
| 5. Treppen ● | <input type="radio"/> arbeiten |
| 6. Rolltreppen und Fahrstühle ● | <input type="radio"/> benutzen |
| 7. Bauch- und Rückenmuskeln ● | <input type="radio"/> trainieren |
| 8. keine zu weiche Matratze ● | <input type="radio"/> meiden |
| 9. den Oberkörper ● | <input type="radio"/> wechseln |

**Tipps für einen gesunden Rücken** (Lösung Teil 1)

Herr Krummbiegel klagt über Rückenschmerzen.

Der Orthopäde Dr. Rückenfreund gibt ihm Tipps für den Alltag.

1. Welche Tipps gibt der Orthopäde? Verbinden Sie!
2. Womit haben Sie selbst gute Erfahrungen gemacht?





Tipps für einen gesunden Rücken (Teil 2)

Herr Krumbiegel ist verzweifelt. Er hört sich alle Ratschläge an. Dann sagt er dem Orthopäden, dass er das schon alles tut.

Notieren Sie bitte unten.



K|O|M|P|A|S|S²
Grundbildung & Pflege

① Aber ich **benutze** schon einen Sitzball!

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

**Tipps für einen gesunden Rücken** (Lösung Teil 2)

Herr Krumbiegel ist verzweifelt. Er hört sich alle Ratschläge an. Dann sagt er dem Orthopäden, dass er das schon alles tut.

Notieren Sie bitte unten.

1. Aber ich **benutze** schon einen Sitzball!
2. Aber ich **wechsle** schön öfter die Haltung!
3. Aber ich **sitze** nicht nur beim Telefonieren!
4. Aber ich **arbeite** schon am Stehpult!
5. Aber ich **steige** schon die Treppen!
6. Aber ich **meide** schon Rolltreppen und Fahrstühle!
7. Aber ich **trainiere** schon die/meine Bauch- und Rückenmuskeln!
8. Aber ich **kaufe** keine zu weiche Matratze! oder. Aber ich **habe** keine zu weiche Matratze **gekauft**!
9. Aber ich **richte** den Oberkörper schon **auf**!

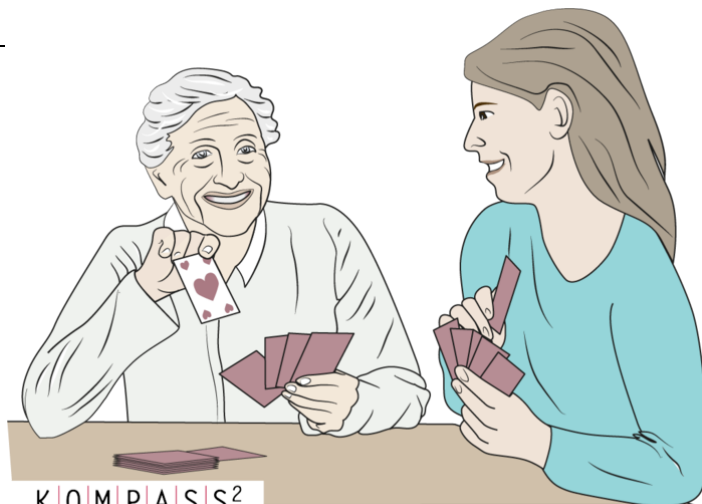


Marias Vorsätze für mehr Bewegung! (Version A)

Maria ist Alltagsbegleiterin. Die Arbeit gefällt ihr gut. Sie weiß: Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Sie nimmt sich für jeden Tag etwas vor.

„**Wenn** ich am Montag vom Unterricht **zurückkomme**, **dann walke** ich eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.“

Formulieren Sie Marias Vorsätze. Nutzen Sie die Tabelle. Achten Sie auf die Position des Verbs.



	wenn...	dann...
1	am Montag vom Unterricht zurück*kommen	mit meiner Nachbarin eine halbe Stunde walken
2	am Dienstag vom Einkaufen zurück sein	30 Minuten auf dem Heimtrainer trainieren
3	am Mittwoch mit Hausputz fertig sein	45 Minuten im Schwimmbad schwimmen
4	am Donnerstag aus der Stadt heim*kehren	im Park spazieren gehen
5	am Samstag die Kinder zu ihrer Oma bringen	eine Wanderung machen

**Marias Vorsätze für mehr Bewegung!** (Lösung Version A)

Maria ist Alltagsbegleiterin. Die Arbeit gefällt ihr gut. Sie weiß: Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Sie nimmt sich für jeden Tag etwas vor.

„Wenn ich am Montag vom Unterricht **zurückkomme, dann **walke** ich eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.“**

Formulieren Sie Marias Vorsätze. Nutzen Sie die Tabelle. Achten Sie auf die Position des Verbs.

1. Wenn ich am Montag vom Unterricht zurückkomme, dann walke ich eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.
2. Wenn ich am Dienstag vom Einkaufen zurück bin, dann trainiere ich 30 Minuten auf dem Heimtrainer.
3. Wenn ich am Mittwoch mit dem Hausputz fertig bin, dann schwimme ich 45 Minuten im Schwimmbad.
4. Wenn ich am Donnerstag aus der Stadt heimkehre, dann gehe ich im Park spazieren.
5. Wenn ich Samstag die Kinder zu ihrer Oma bringe, dann mache ich eine Wanderung.

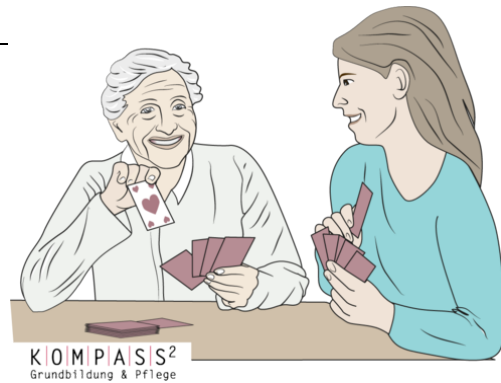


Marias Vorsätze für mehr Bewegung! (Version B)

Maria ist Alltagsbegleiterin. Die Arbeit gefällt ihr gut. Sie weiß: Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Sie nimmt sich für jeden Tag etwas vor.

„**Wenn** ich am Montag vom Unterricht **zurückkomme**, **dann ziehe** ich mir Turnschuhe **an** und **walke** eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.“

Formulieren Sie Marias Vorsätze. Nutzen Sie die Tabelle. Achten Sie auf die Position des Verbs.



	wenn...	dann..
1	am Montag vom Unterricht zurück*kommen	Turnschuhe an*ziehen mit meiner Nachbarin eine halbe Stunde walken
2	am Dienstag vom Einkaufen zurück sein	Lebensmittel in den Kühlschrank stellen 30 Minuten auf dem Heimtrainer trainieren
3	am Mittwoch mit Hausputz fertig sein	meine Badesachen packen 45 Minuten im Schwimmbad schwimmen
4	am Donnerstag aus der Stadt heim*kehren	meine Freundin an*rufen mit ihr im Park spazieren gehen
5	am Samstag die Kinder zu ihrer Oma bringen	mich mit Kolleginnen treffen eine Wanderung machen

**Marias Vorsätze für mehr Bewegung!** (Lösung Version B)

Maria ist Alltagsbegleiterin. Die Arbeit gefällt ihr gut. Sie weiß: Regelmäßige Bewegung ist wichtig. Sie nimmt sich für jeden Tag etwas vor.

„**Wenn** ich am Montag vom Unterricht **zurückkomme**, **dann ziehe** ich mir Turnschuhe **an** und **walke** eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.“

Formulieren Sie Marias Vorsätze. Nutzen Sie die Tabelle. Achten Sie auf die Position des Verbs.

1. Wenn ich am Montag vom Unterricht **zurückkomme**, dann **ziehe** ich mir Turnschuhe **an** und **walke** eine halbe Stunde mit meiner Nachbarin.
2. Wenn ich am Dienstag vom Einkaufen **zurück bin**, dann **stelle** ich die Lebensmittel in den Kühlschrank und **trainiere** 30 Minuten auf dem Heimtrainer.
3. Wenn ich am Mittwoch mit dem Hausputz **fertig bin**, dann **packe** ich meine Badesachen und **schwimme** 45 Minuten im Schwimmbad.
4. Wenn ich am Donnerstag aus der Stadt **heimkehre**, dann **rufe** ich meine Freundin an und **gehe** mit ihr im Park **spazieren**.
5. Wenn ich Samstag die Kinder zu ihrer Oma **bringe**, dann **treffe** ich **mich** mit Kolleginnen und **mache** eine Wanderung.

**Tipps für Sportmuffel**

1. Lesen Sie den Ratschlag von Simon.
2. Schreiben Sie kleine Texte zu den anderen Ideen von Goschka, Tahira und Natalja.
3. Haben Sie eigene Ideen?

**Simon meint:**

Ich finde, dass Sport wirklich Spaß machen muss. Sonst hört man ja sofort wieder damit auf. Ihr müsst euch überlegen: Was gefällt euch wirklich so gut, dass ihr es regelmäßig machen möchtet?

Tahira meint:

nie mehr den Fahrstuhl oder die Rolltreppe nehmen | immer die Treppen benutzen

Goschka meint:

Spaziergang | regelmäßig in der Mittagspause | jeden Tag 30 Minuten

Natalja meint:

mit dem Rad zur Arbeit fahren | absichtlich eine Station früher als nötig aussteigen | zu Fuß gehen

**Tipps für Sportmuffel (Lösung)**

1. Lesen Sie den Ratschlag von Simon.
2. Schreiben Sie kleine Texte zu den anderen Ideen von Goschka, Tahira und Natalja.
3. Haben Sie eigene Ideen?

Es sind völlig unterschiedliche Lösungen möglich.

Tahira: Ich kann euch empfehlen, nie mehr den Fahrstuhl oder die Rolltreppen zu benutzen. Stattdessen einfach immer die Treppen benutzen! Das bringt schon eine Menge!

Goschka: Mein Ratschlag für euch: Geht regelmäßig in der Mittagspause spazieren! Wenn ihr euch regelmäßig jeden Tag 30 Minuten bewegt, habt ihr schon viel Gutes für euren Körper getan. Und die Arbeit geht dann auch gleich viel besser. Vielleicht fragt ihr auch eine nette Arbeitskollegin, ob sie mitmacht?

Natalja: Ich fahre im Sommer immer mit dem Rad zur Arbeit. Dann habe ich mich jedenfalls schon mal bewegt. Und im Winter? Da ist es mir zu kalt. Dann benutze ich lieber den Bus. Aber auch da weiß ich einen Trick: Ich steige jedes Mal eine oder zwei Stationen früher aus. So gehe ich dann doch noch ein Stück zu Fuß, bevor die Arbeit beginnt. Das tut gut! Probiert es aus!

Weitere Ideen:

- sich beim Sportverein nach Kursen erkundigen
- sich mit der Nachbarin regelmäßig zum Walken verabreden
- mit einer guten Freundin regelmäßig schwimmen gehen
- ...

**Schnippelei: Vitalwerte bei Ruhe und Anstrengung**

Ordnen Sie richtig zu!

Hinweise zum Vorgehen:

- ① Die Lernenden arbeiten in Paaren. Die Begriffe (zerschnitten und gemischt) austeilen. Die Paare sollen nun je vier Begriffe der roten Rubrik (Vitalwerte bei körperlicher Anstrengung) und je vier Begriffe der grünen Rubrik (Vitalwerte bei Ruhe) zuordnen. Erinnern Sie Ihre Teilnehmenden daran, dass sie die Begriffskarten nicht nur stumm auf dem Tisch zusammenpuzzeln, sondern dabei die Angaben immer auch laut aussprechen sollen.
- ② Wurde die richtige Zuordnung gefunden (Kontrolle durch die Kursleitung), können die Paare mit diesen Redemitteln allein weiter üben:
 - a. Zuerst wird immer das gegenteilige Kärtchen umgedreht und die Partner*innen ergänzen mündlich die fehlende Karte (Kontrolle durch Aufdecken der Karte).
 - b. Danach versuchen die Lernenden ohne Hilfe (alle Karten sind zugedeckt) zu beschreiben, wie sich die vier Vitalwerte (Atmung, Puls, Blutdruck, Körpertemperatur) bei Ruhe und Anstrengung jeweils verändern.
- ③ Leistungsstärkere Teilnehmende können zusätzlich die Angaben auf ihre eigene Person beziehen und Nebensatzkonstruktionen üben.

Wenn ich mich anstrenge, wird meine Atmung schneller.

Wenn ich mich ausruhe, wird meine Atmung langsamer.

Hier bietet es sich an, dass eine Lernende mit einer Aussage beginnt und ihre Partner*in das gegenteilige Beispiel ergänzt.

Vitalwerte in Ruhe

Vitalwerte bei körperlicher Anstrengung

Die Atmung wird schneller.

Der Puls wird schneller.

Der Blutdruck steigt.

Die Körpertemperatur steigt.

Die Atmung wird langsamer.

Der Puls wird langsamer.

Der Blutdruck sinkt.

Die Körpertemperatur sinkt.

**Schnippelei: Vitalwerte bei Ruhe und Anstrengung (Lösung)**

Ordnen Sie richtig zu!

Vitalwerte bei körperlicher Anstrengung

Die Atmung wird schneller.

Die Körpertemperatur steigt.

Der Blutdruck steigt.

Der Puls wird schneller.

Vitalwerte in Ruhe

Die Atmung wird langsamer.

Der Puls wird langsamer.

Der Blutdruck sinkt.

Die Körpertemperatur sinkt.



Eierkarton: Sport ist gut, weil ...
(weil-Sätze)

- Was möchtest du wissen, Anna?

- Ich war gerade beim Arzt. Er hat mir gesagt, ich soll mich mehr bewegen. Ist ja eigentlich klar, dass Sport gesund ist. Aber was passiert denn genau im Körper, wenn wir uns bewegen? Warum tut Sport uns so gut?

- Da passiert eine ganze Menge:



Beispiel

Sport tut uns gut, weil die Durchblutung **verbessert wird.**

1. Die Durchblutung wird verbessert.	2. Die Sehnen werden elastischer.	3. Fettpolster werden ab*gebaut.
4. Unsere Atmung wird tiefer.	5. Unser Gedächtnis arbeitet besser.	6. Das Gehirn schüttet Glückshormone aus* .
7. Wir sind weniger anfällig für Infektionen.	8. Wir bauen mehr Muskulatur auf* .	9. Unser Selbstwertgefühl nimmt zu* .
10. Wir bauen Ängste ab* .		



Sport ist Mord?

1. Unterstreichen Sie alle Sportarten im Text.
2. Welche Sportart mögen Sie persönlich am liebsten?
3. Vervollständigen Sie die Tabelle mit Nomen und Verben.



Sport ist Mord?!

Sport ist Mord? Stimmt nicht! Aber wichtig ist: Man muss sich eine Sportart aussuchen, die zu einem passt. Menschen, die sich gern im Wasser aufhalten, haben bestimmt Spaß an Aquajogging, Schwimmen oder Tauchen. Andere bewegen sich lieber in der freien Natur. Für sie sind Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Wandern oder Reiten vielleicht genau das Richtige. In der Halle gibt es Angebote für Fußball, Handball, Gymnastik, Turnen und Pilates. Sie suchen mehr die Entspannung? Dann machen Sie doch Tai-Chi, Qigong oder Yoga! Es gibt aber noch viel mehr Sportarten! Haben Sie davon schon einmal gehört – Bouldern, Zumba oder Drums alive? Probieren Sie es aus! Es macht Spaß!

	Nomen (Namenwort)	Verb (Tuwort)
1	das Schwimmen	schwimmen
2	das Wandern	
3		reiten
4	das Tauchen	
5		turnen



Regel

Wenn Verben zu Nomen werden, dann schreibt man sie groß!



Sport ist Mord? (Lösung)

1. Unterstreichen Sie alle Sportarten im Text.
2. Welche Sportart mögen Sie persönlich am liebsten?
3. Vervollständigen Sie die Tabelle mit Nomen und Verben.

Sport ist Mord?!

Sport ist Mord? Stimmt nicht! Aber wichtig ist: Man muss sich eine Sportart aussuchen, die zu einem passt. Menschen, die sich gern im Wasser aufhalten, haben bestimmt Spaß an Aquajogging, Schwimmen oder Tauchen. Andere bewegen sich lieber in der freien Natur. Für sie sind Nordic Walking, Joggen, Radfahren, Wandern oder Reiten vielleicht genau das Richtige. In der Halle gibt es Angebote für Fußball, Handball, Gymnastik, Turnen und Pilates. Sie suchen mehr die Entspannung? Dann machen Sie doch Tai-Chi, Qigong oder Yoga! Es gibt aber noch viel mehr Sportarten! Haben Sie davon schon einmal gehört – Bouldern, Zumba oder Drums alive? Probieren Sie es aus! Es macht Spaß!

	Nomen (Namenswort)	Verb (Tuwort)
1	das Schwimmen	schwimmen
2	das Wandern	wandern
3	das Reiten	reiten
4	das Tauchen	tauchen
5	das Turnen	turnen



Regel

Wenn Verben zu Nomen werden, dann schreibt man sie groß!