

In der Grundbildungsarbeit:

# anregen, aktivieren, informieren, Lernen stärken

Handreichung zu den lebensweltorientierten  
Impulsmaterialien aus den Trierer  
Grundbildungsprojekten

- Gesundheitsförderung
- Abbau von Lernhemmnissen
- Alltagsrechnen
- Alltagsmanagement



# Inhalt

<b>Einleitung</b>	<b>S. 4</b>
<b>01   Gesundheitsförderung</b>	<b>S. 6</b>
Hinführung	
Überblick zu den einzelnen Materialien mit Beispielen, darunter:	
■ Erste Hilfe in Kindernotfällen	
■ Unfallvermeidung (Erste Hilfe und Verbandkasten)	
■ Hygiene/Infektionen/Impfen	
■ Mediennutzung	
■ Diverse Alltagsthemen u.a. Ernährung, Bewegung	
■ Gesundheitsinformationen	
Weiterführende Materialien Dritter	
<b>02   Abbau von Lernhemmnissen</b>	<b>S. 28</b>
Hinführung	
Überblick zu den einzelnen Materialien mit Beispielen, darunter:	
■ Konzentration	
■ Lernstrategien, Lernhilfen	
■ Textarbeit, Texte selbst schreiben	
■ Motivation	
■ Resilienz	
Weiterführende Hinweise	
<b>03   Alltagsrechnen</b>	<b>S. 36</b>
Hinführung	
Überblick zu den einzelnen Materialien mit Beispielen	
■ Diverse Alltagsthemen	
■ Strategien im Alltag	
■ Wohnen	
■ Orientierung in der eigenen Stadt und Freizeitverhalten	
Weiterführende Materialien Dritter	
<b>04   Alltagsmanagement</b>	<b>S. 49</b>
Hinführung	
Überblick zu den einzelnen Materialien mit Beispielen	
■ Diverse Alltagsthemen	
■ Energie sparen	
Weiterführende Materialien Dritter	
<b>Anhang</b>	
Kopiervorlage: „Mit dem Handy einen QR-Code öffnen“	<b>S. 56</b>
Schritt-für-Schritt-Anleitung	
<b>Impressum</b>	<b>S. 60</b>



# Einleitung

Die hier vorgestellten Materialien sind in zwei aufeinander folgenden Projekten Knotenpunkte für Grundbildung sowie Kontenpunkte für Grundbildung – Transfer in den Jahren 2020-2023 entstanden. Beide Projekte waren bzw. sind im Programmschwerpunkt Lebensweltorientierung der Alpha Dekade des Bundes angesiedelt und werden mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung gefördert.

Alle Materialien sind im engen Austausch mit Praxiseinrichtungen entstanden, insbesondere aus der freien Wohlfahrtspflege. Die Arbeit der Einrichtungen bezieht sich zum einen auf Gruppensettings in Maßnahmengruppen zur Berufsintegration, zum anderen auf Einzelsettings im Rahmen der Einzelfamilienhilfe. Die Materialsets wurden und werden darüber hinaus in Grundbildungszentren, Mehrgenerationenhäusern oder Alphabetisierungs- und Grundbildungskursen an Volkshochschulen eingesetzt.

Ein wesentlicher Ausgangspunkt bei der Entwicklung der Impulsmaterialien war der Wunsch der Kooperationspartner nach möglichst flexibel einsetzbaren Materialien, die zur Aktivierung und Motivierung der Teilnehmenden bzw. Klienten\*innen beitragen und einen direkten inhaltlichen Benefit für diese ergeben (können). Die vornehmlich sprachdidaktische Arbeit mit gering literalisierten Menschen war in den ersten beiden Erprobungsfeldern Berufsintegrationshilfen und Einzelfamilienhilfe nicht vorrangiges Ziel, aber selbstverständlich mit intendiert, im Sinne einer sprachsensiblen und impulsgebenden

Arbeit mit gering literalisierten Menschen.

Die Materialien orientieren sich grob an der gängigen Einordnung in Alpha-Leveln und richten sich an fortgeschrittene Lernende mit Alpha-Level 3 (4), im Schwerpunkt an Lernende mit Deutsch als Erstsprache. Sie bieten Lese-, Schreib- und Rechenanlässe und regen zur Reflexion und zum Austausch an. Für eine explizit sprachdidaktische Arbeit mit Lernenden sollten weitere Materialien hinzugezogen werden. Für Lernende in den Alpha-Leveln 1 und 2 können die Impulsmaterialien dazu genutzt werden, die Themen zunächst vornehmlich im mündlichen Austausch aufzugreifen.

Was erwartet Sie in dieser Handreichung?

Sie erhalten:

- einen Überblick über die entstandenen Materialien,
- eine Vorstellung von den Einsatzmöglichkeiten,
- passend zu den einzelnen Themenfeldern Hinweise zu weiterführenden Materialien Dritter, die sich kombinieren lassen oder sinnvoll ergänzen können.

Über alle Materialien hinweg war das oberste Ziel, eine anregende Situation zu schaffen, die das Interesse weckt: eine Situation, die das gemeinsame Überlegen und Erarbeiten anregt und Spaß bereitet. Daher haben wir das entstandene Material letztlich auch mit dem Sammelbegriff Impulsmaterialien betitelt.

In der Entwicklungsphase sind unterschiedliche Materialtypen entstanden und

## Genereller Hinweis:

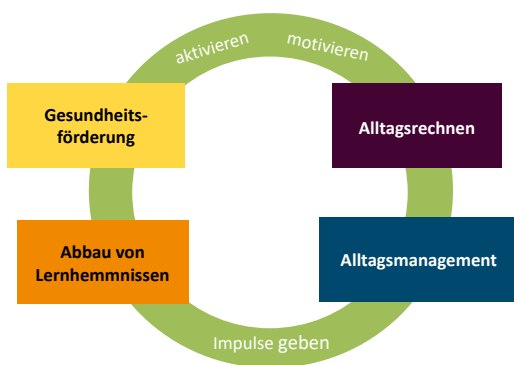
Sinnvoll ist eine Trennung der rein inhaltlichen Bearbeitung der Themen von der sprachdidaktischen Arbeit mit Lernenden wie dem Lese- und Schreibtraining nach den individuellen Voraussetzungen der Lernenden gemäß der Phonemstufen<sup>1</sup>

<sup>1</sup> In Anlehnung an Dr. Petra Küspert, WiBeG Fortbildung Oktober 2022 (<http://www.petra-kuespert.de/>)



zum Einsatz gekommen: Darunter zum einen eher klassische Informations- und Arbeitsblätter, zum anderen aber auch reine Informationskarten. Eine besonders positive Resonanz aus der Praxis haben schließlich die entwickelten Impulskarten erfahren, die kompakt eine geschlossene Arbeits-Sequenz auf einer Karte liefern und sehr flexibel eingesetzt werden können.

Die inhaltliche Themenauswahl wurde zum einen in enger Abstimmung mit den Praxiseinrichtungen getroffen insbesondere für die Bereiche Gesundheit und Alltagsmanagement, zum anderen aus der eigenen Projektpraxis mit Lernenden generiert: Workshops mit Lernenden zum Thema Abbau von Lernhemmnissen.



Die inhaltliche Gliederung der Handreichung orientiert sich im Folgenden an den Themenschwerpunkten Gesundheitsförderung, Abbau von Lernhemmnissen, Alltagsrechnen und Alltagsmanagement.

Für jeden Themenschwerpunkt gibt es kurze, hinführende Hintergrundinformationen. Anschließend folgen ein Überblick über die entstandenen Materialien und dazugehörige Tipps und Einsatzhilfen für die Praxis. Die Vorstellung weiterer ausgewählter Materialien Dritter, die der Erweiterung der Themenfelder und/

oder einer vertiefenden sprach- bzw. rechendidaktischen Bearbeitung dienen, komplettieren das jeweilige Kapitel. Im Anhang der Handreichung befindet sich eine Kopiervorlage, die Schritt für Schritt erklärt, wie man auf dem Handy einen QR-Code Reader installiert. Dies ist als Hilfe gedacht: Einige Informations- und Impulskarten arbeiten bewusst mit QR-Codes, über die weiterführende Informationen in das Lernsetting eingebunden werden können.

**Alle hier vorgestellten Impulsmaterialien werden zum kostenlosen Download auf der Projekthomepage [grundbildung.trier.de/materialien](http://grundbildung.trier.de/materialien) zur Verfügung stehen.**

Wir wünschen viel Freude beim Stöbern und beim Einsatz und Ausprobieren der Materialien. Über Rückmeldungen und Anregungen aus der Praxis freuen wir uns sehr.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf: [knotenpunkte@trier.de](mailto:knotenpunkte@trier.de)

**Projekt Knotenpunkte für Grundbildung – Transfer, April 2023**

### Ein Hinweis zu den OER-Lizenzen:

Aufgrund der zum Teil inhaltlichen Anleihe an Quellen Dritter wurde bei einigen Materialien die **Lizenz CC BY SA** verwendet, allerdings mit Ausnahme der zitierten Texte (Fotos, Abbildungen und Logos sind ebenfalls ausgenommen von der Lizenz).

Das bedeutet: Auf einer Impulskarte dürfen die didaktischen Fragen verändert und angepasst werden, nicht aber der Input-Text z.B. Infos über Proteine, Fette, Entwicklungsphasen bei Kindern etc. Bei bestimmten Inhalten, wie bei den Impulskarten zur Ersten Hilfe, ist die **Lizenz CC BY ND** vergeben: Hier dürfen die Materialien nicht verändert werden.

### Ein kurzer Hinweis zu Beginn:

Aktuell gibt es auch noch Impulskarten-Sets der 1. Auflage in der Printversion. Es handelt sich hierbei um etwa 100 Impulskarten zu den Bereichen Gesundheit und Alltagsrechnen. Diese sind auf dickerem und abwischbarem Karton gedruckt und in einer handlichen Schachtel verstaut. Gegen Übernahme der Portokosten können diese über die E-Mail-Adresse des Projekts [knotenpunkte@trier.de](mailto:knotenpunkte@trier.de) bestellt werden, solange der Vorrat reicht. Die neuen Impulskarten wird es leider nicht mehr in der Print-Version geben. Aber als kleiner Tipp sei darauf verwiesen, dass man die Impulskarten gut ausdrucken und dann einlaminiert kann. So können diese ebenfalls sehr lange genutzt werden.



# Gesundheitsförderung

## Hinführung

„Gesundheitskompetenz umfasst das Wissen sowie die Motivation und die Fähigkeiten von Menschen, Gesundheitsinformationen zu finden, zu verstehen, zu beurteilen und anzuwenden, um im Alltag in gesundheitsrelevanten Bereichen Entscheidungen treffen zu können.“<sup>2</sup>

Damit beschreibt die Gesundheitskompetenz einen komplexen Fähigkeitsbereich, der es für Menschen mit geringer Literalität mitunter sehr schwer macht, sich im Alltag zurecht zu finden und für die eigene Gesundheit zu sorgen.

Neuere empirische Untersuchungen zeigen, dass mehr als die Hälfte der Deutschen Schwierigkeiten hat mit Gesundheitsinformationen umzugehen:<sup>3</sup> Das kann die Gesundheitsfürsorge im Sinne der Prävention genauso betreffen wie die Anforderungen bei der Bewältigung einer akuten oder chronischen Erkrankung. Sich im Gesundheitssystem zurecht zu finden, wenn eine OP ansteht oder die Nachsorge nach einer OP organisiert werden soll, kann mit erheblichen Schwierigkeiten verbunden sein. Aber auch schon im ganz normalen Alltag gibt es Situationen, die die Gesundheit betreffen und in der man entscheiden muss, wie man sich am besten verhalten soll. Vieles läuft dabei ggf. auch in Alltagsroutinen ab, ohne dass

man selbst darüber bewusst nachdenkt. Ein Austausch mit anderen und eine Resonanz von außen, kann hierbei ebenfalls sinnvoll sein.

Gesundheitsförderung als solches stellt somit bereits ein recht komplexes Feld dar. Für Menschen mit geringer Literalität ist es um ein Vielfaches schwieriger, sich im Gesundheitssystem zurecht zu finden und sich Informationen zu Gesundheitsthemen zu erschließen. Gesundheitsthemen haben häufig ein hohes Maß an inhaltlicher Komplexität. Die verwendete Schriftsprache ist geprägt von Fachbegriffen und in der Alltagspraxis zum Beispiel auch mit einer sehr kleinen Schriftgröße verbunden z.B. in Beipackzetteln bei Medikamenten.

Gering literalisierten Menschen in unterschiedlichen Kontexten Anlässe zur Auseinandersetzung zu Gesundheitsthemen zu ermöglichen sowie weitere Hilfestellungen und Informationen zu bieten, ist als wichtiger (Grund-) Bildungsbereich zu verstehen.<sup>4</sup>

Verschiedene empirische Befunde der Stiftung LESEN zeigen auch, dass gerade die Gesundheitsförderung aus den lebensweltorientierten Themen in der Grundbildung eine vielversprechende Resonanz von Seiten der betroffenen Menschen mit geringer Literalität verspricht.<sup>5</sup>

## Video:



Gesund lesen:  
HEAL – Health Literacy.  
Stiftung Lesen

<sup>2</sup> Sørensen et al. (2012): Health literacy and public health: a systematic review and integration of definition and models. *MC Public Health*, 12, 80. DOI:10.1186/1471-2458-12-80

<sup>3</sup> Schäffer et al. (2017): Health literacy in Deutschland. In: Schaeffer, D./Pelikan, J.M. (Hg.): *Forschungsstand und Perspektiven*. Bern: Hogrefe, 129-143

<sup>4</sup> [https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/2019\\_10\\_31\\_heal\\_gesamt-doku.pdf](https://www.aok-bv.de/imperia/md/aokbv/gesundheitskompetenz/2019_10_31_heal_gesamt-doku.pdf) (Zugriff am 27.02.2023)

<sup>5</sup> Vortrag von Prof. Dr. Simone C. Ehlig (10.11.2022): Lesen und Schreiben lernen mit gesundheitlicher Grundbildung verbinden. Stiftung Lesen



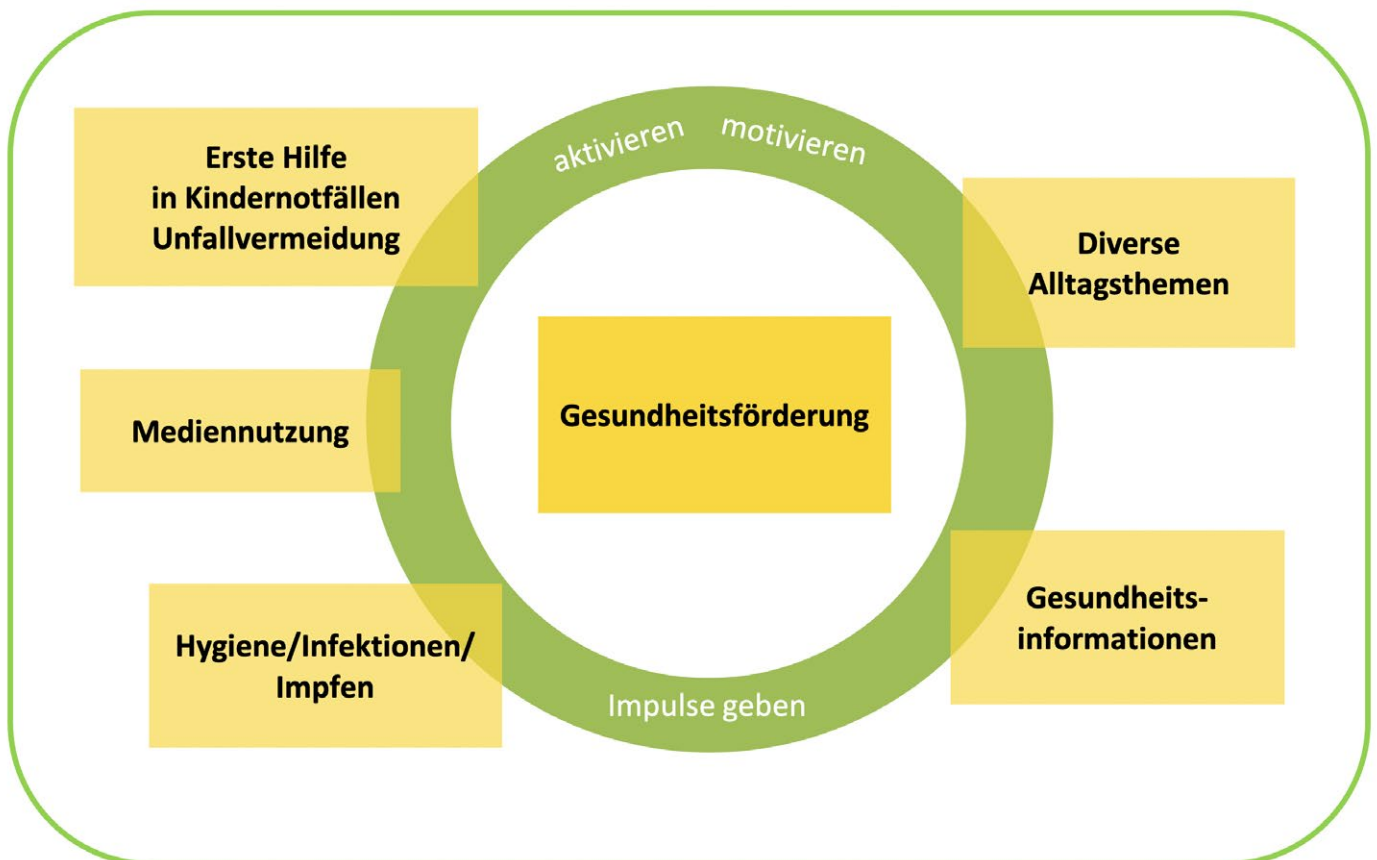
Somit war auch bei der Entwicklung der Materialien mit unseren Kooperationspartnern zunächst zentraler Ausgangspunkt, das Interesse an Gesundheitsthemen zu fördern sowie Möglichkeiten zu bieten, sich mit Gesundheitsfragen im Alltag auseinanderzusetzen und ins Gespräch zu kommen. Dabei wurden im Fall der Einzelfallfamilienhilfe Themen aufgegriffen, die im Alltag für Familien (mit kleinen Kindern) relevant sind: Richtig reagieren in Kinder-Notfällen (Erste Hilfe) und Unfallvermeidung im Kindesalter. Aber auch der Umgang mit Süßigkeiten, die Mediennutzung im Alltag sowie Bewegung sind Themen, die in der Einzelfallfamilienhilfe (und anderen Kontexten z.B. Elterncafés, offene Familientreffs) sinnvoll eingebracht werden können.

Im Bereich der Maßnahmengruppen zur Berufsintegration zeigten sich gute Ansatzpunkte im Alltag bei Fragen rund um die Themen Ernährung, Kochen, Einkauf, Konsum sowie Bewegung, Prävention und Gesundheitsinformationen.

Für beide Einsatzfelder kam der Themenkomplex Hygiene, Infektionen und Impfen gleichermaßen in Frage, so dass hierzu auch einzelne Arbeitsmaterialien entstanden sind.

Nachfolgend werden die einzelnen Materialsets vorgestellt und anhand von Beispielen näher illustriert.

### Überblick zu den Themen, in denen Materialien entstanden sind:



## Überblick zu den einzelnen Materialien mit Beispielen

### Erste Hilfe in Kindernotfällen

Die Informationskarten bzw. Informations- und Arbeitsblätter können gemeinsam gelesen und besprochen werden. Sie dienen jeweils als Informationsgrundlage. Die Inhalte sind aus verlässlichen Quellen recherchiert und wurden für die Zielgruppe, soweit dies in der inhaltlichen Reduktion möglich war, angepasst. Abschließend wurden die Materialien nochmals von einer erfahrenen Kinderkrankenschwester auf die sachliche Richtigkeit geprüft.

Verwendet man die Informationskarten und -blätter in einem Maßnahmen-, Alphabetisierungskurs oder in der Familienhilfe, sollten die Teilnehmenden immer auch darauf hingewiesen werden, dass es zum Beispiel bei Gesundheitskassen oder Familienbildungsstätten Angebote zu genau diesen Themen

gibt. Vielleicht kann für die entsprechende Gruppe auch ein Gruppenangebot zum Beispiel zur Ersten Hilfe durch die jeweilige Institution organisiert und durchgeführt werden.

Die Materialien sind unterschiedlich in ihrer Komplexität und Darstellung der Inhalte. Manche können bereits ab Alphalevel 2 (insbesondere die Materialien zur Unfallvermeidung) genutzt werden, andere eher ab Alphalevel 3. Bei der Besprechung der Informationen ist immer die Frage nach dem Verstehen der Inhalte wichtig, die Frage nach eigenen Erfahrungen kann gut angeschlossen werden und den Austausch anregen.

Nachfolgend erhalten Sie einen Überblick über die jeweiligen Einzelthemen, die in den Materialsets *Erste Hilfe – in Kindernotfällen*, *Unfallvermeidung* sowie *Hygiene/Infektionen/Impfen* aufgegriffen werden.

Einzelne Beispielseiten zeigen das didaktische Format und die Gestaltung der Materialien.





## Info-Karten

### Verbrennungen und Verbrühungen

Wann zum Arzt?  
Erstversorgung  
Umgang mit Feuer  
Gefahrenquellen im Alltag

### Verschlucken

Gut zu wissen!  
Was tun?

### Pseudokrupp-Anfall

### Ein Krampfanfall

### Vergiftungen

Vergiftungen (oral)  
Vergiftungsgefahren im Alltag

### Stürze

Sportverletzungen  
Ein Knochenbruch  
Gefahrenquellen im Alltag  
Gehirnerschütterung

### Was alles so passieren kann...

### Alles griffbereit...

### Sommer, Sonne, Zeit im Freien...

Wichtige Hinweise bei Hitze  
Sonnenstich und Hitzschlag: Anzeichen und Erstversorgung  
Wasser: Erstickten und Ertrinken  
Ertrinkungsunfall: Was tun?

### Allergische Reaktionen

Ein Wespen- oder Bienenstich

### Wiederbelebung und Reanimation

Wichtige Telefonnummern  
Ein Notfall  
Die stabile Seitenlage  
Wiederbelebung/Reanimation bei Jugendlichen und Erwachsenen  
Wiederbelebung/Reanimation bei Kindern  
Wiederbelebung/Reanimation bei Babys  
Wiederbelebung: Was hast Du behalten?  
Wie sieht die Erste-Hilfe-Praxis aus? Recherche-Auftrag

### Unfallstatistik bei Kindern

Eigene Erfahrungen zum Thema „Unfall“

Büchertipps  
Filmtipp (Spot)

### Hinweis:

Die Karten zur Ersten Hilfe (in Kindernotfällen) sollten in der inhaltlichen Gruppierung eingesetzt werden. Wenn also eine Karte zu Verbrennungen eingesetzt wird, sollten auch die anderen Karten hierzu besprochen werden.



## Erste Hilfe in Kindernotfällen

### Hier ein Beispiel für den Themenblock Verbrennungen und Verbrühungen

Die ersten beiden Karten beschreiben das Vorgehen bei einem Notfall:

Die erste Karte gibt eine Orientierung darüber, wie ernst ein Vorfall ist. Wann ist der Notarzt/die Notärztin zu rufen? Wann sollte man eine Praxis aufsuchen und den Arzt oder die Ärztin zu Rate ziehen?

Die zweite Karte beschreibt das Vorgehen in der Erstversorgung.

Die Karten 3 und 4 sollen für die Gefahrenquellen im Alltag sensibilisieren und leiten den Austausch an.

### Verbrennungen und Verbrühungen 1

**Wann zum Arzt?** Für diese Frage gibt es zwei Hilfen:

- Es kommt darauf an, wie viel Hautfläche betroffen ist: Dabei ist die Hand eine gute Orientierung. Eine Handfläche entspricht in etwa einem Prozent der gesamten Haut des Körpers.
- Man unterscheidet zudem den Schweregrad einer Verbrennung/Verbrühung:
  - 1° = Rötung
  - 2° = Blasenbildung
  - 3° = Gewebeschädigung

Sind bei einer Verbrennung/Verbrühung mehr als 2 Handflächen der Haut betroffen (2 %) und es kommt zur Blasenbildung (Schweregrad 2) ruft man den Notarzt unter der Nummer 112. Den Notarzt ruft man auch dann, wenn das Gesicht, der Hals, der Genitalbereich oder die Gelenke betroffen sind.

Quelle: In Anlehnung an KEB Seminar „Richtig reagieren bei Kindernotfällen“ Mechthild Hoeh, [www.kindergesundheitskriste.de](http://www.kindergesundheitskriste.de)  
Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

### Verbrennungen und Verbrühungen 2

**Erstversorgung**

- Kühle die Körperstelle etwa eine Minute lang unter handkalem, fließendem Wasser. Also nicht zu kalt und auch nicht zu lange!
- Bei großer flächigen Verbrennungen ist bei der Kühlung Vorsicht geboten, da der Körper mit einem „Schock“ reagieren kann.
- Versuche, die Kleidung vorsichtig auszuziehen.
- Nehme schließlich aus dem Verbandskasten ein steriles (keimfreies) Verbandstuch und lege es locker auf die betroffene Körperstelle.

Quelle: In Anlehnung an KEB Seminar „Richtig reagieren bei Kindernotfällen“ Mechthild Hoeh, [www.kindergesundheitskriste.de](http://www.kindergesundheitskriste.de)  
Bildquelle: Knotenpunkte für Grundbildung

### Verbrennungen: Umgang mit Feuer 3

- Kinder sollten nie bei offenem Feuer unbeaufsichtigt sein!
- Am besten lernen Kinder gemeinsam mit ihren Eltern den Umgang mit Feuer; angepasst an das jeweilige Alter des Kindes.

Zum Beispiel beim gemeinsamen Grillen. Oder dem gemeinsamen Essen eines Bratwürstchens am Lagerfeuer.

Oder beim Anzünden und Ausblasen einer Kerze, zum Beispiel einer Schwimmkerze im Sommer.

Quelle: In Anlehnung an KEB Seminar „Richtig reagieren bei Kindernotfällen“ Mechthild Hoeh, [www.kindergesundheitskriste.de](http://www.kindergesundheitskriste.de)  
Bildquelle: © iStock.com/honriko (Grillfeuer), Gerd Altmann auf Pixabay (Streichholz)

### Verbrennungen und Verbrühungen 4

**Gefahrenquellen im Alltag**

- Achtung vor heißen Gegenständen!**
  - Töpfe, Pfannen    Herd    Grill, Kohle, Funkenschlag
  - Wasserkocher
- Achtung vor heißen Flüssigkeiten!**
  - Kaffee- oder Teetasse    Suppe, Soßen
  - pudding    Ausgießen von Kaffeekanne, Wasserkocher




## Unfallvermeidung und Erste Hilfe mit Verbandskasten

### Informations- und Arbeitsblätter

- Hinweise für einen sicheren Schlaf
- Vorsicht vor Stürzen
- Vorsicht vor Ersticken und Strangulieren
- Vorsicht vor Ersticken und Ertrinken
- Vorsicht vor Verbrühen und Verbrennen
- Sicherheit im Haushalt und Garten
- Sicherheit im Auto
- Was tun bei Verbrühungen?
- Was tun bei Verbrennungen?
- Was tun bei Vergiftungen durch Haushaltsreiniger?
- Was tun bei Vergiftungen durch Medikamente, Zigaretten und andere gefährliche Substanzen?
- Beispiele für giftige Pflanzen
- Individuelle Checkliste zur Unfallvermeidung
- Im Verbandskasten – Was ist was? Und wofür?

### Hinweise für einen sicheren Schlaf



Am besten im Schlafsack

Baby immer auf den Rücken legen.

Für frische Luft sorgen!


Nicht zu warm!

Rauchfreie Umgebung ist wichtig!

Keine Kissen und schwere Decken im Babybett

Nicht alleine, aber im eigenen Bett!

Quelle: inAnlehnung an: Herausgeber: Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Thomas Ballas (Vormitgliedsvorstand der vdek, v.d.S.d.P.); Meridatt Kinderhilfe 12/13; Bildquelle: © iStock.com/Alexey Laputin



### Individuelle Checkliste zur Unfallvermeidung

In welchen Bereichen kann ich die Sicherheit für mein Kind noch verbessern?

Überlege und mache Dir kurze Notizen.

Bereich Schlafumgebung - sicheres Schlafen 

---



---



---

Bereich Küche  
Vorsicht vor Verbrennen und Verbrühen 

---



---



---

Bereich Haushalt und Garten  
Vorsicht vor Vergiftungen 

---



---



---

Bildquellen:  
schlafendes Baby © iStock.com/Alexey Laputin  
Kaffee © iStock.com/Vaceslav Romanov  
Putzzeug © iStock.com/Birgit Reitz-Hofmann




## Hygiene/Infektionen/Impfen

### Informations- und Arbeitsblätter

- Hygiene im Alltag. Wo waren Deine Hände?
- Was verstehst Du unter Hygiene in Deinem Alltag/Deinem Haushalt?
- Worauf könntest Du noch mehr achten bei Deiner persönlichen Hygiene?
- Informationen und Tipps zur Hygiene
- Informationen und Tipps zur Hygiene in der Küche
- Infos zu Infektionen – Krippe – Kindergarten – Schule
- Infos zu Infektionen – Imbiss – öffentliche Toiletten – Küche
- Infos zu Infektionen – Garten – Spaziergang im Grünen – Spielplatz
- Nachgefragt: Eigene Erfahrungen
- Impfen
- Weniger Stress beim Impfen – Tipps für Eltern
- Nachgefragt: Eigener Impfstatus

### Weniger Stress beim Impfen – Tipps

- 1 Bei Kindern unter 10 Jahren sollte immer ein Elternteil während der Impfung mit dabei sein. Das gibt Sicherheit.
- 2 Während der Impfung kann zum Beispiel *Hand halten* helfen oder das Kind kann auch die Hand der Mutter oder des Vaters kräftig drücken, wenn der Stich kommt.
- 3 Eltern sollten Ruhe ausstrahlen. Am besten man findet einige beruhigende Worte und lenkt sein Kind damit ab, zum Beispiel „Schau’ mal hier....“ oder „Wir machen nachher...“. Bei älteren Kindern kann auch das Erklären helfen: Wichtigkeit der Impfung, die Aussicht, dass der Schmerz schnell wieder nachlassen wird.
- 4 Nimm das Lieblingsspielzeug deines Kindes mit oder ein Buch, Kuscheltier etc. – das kann zusätzlich ablenken.
- 5 Wenn du dein Baby noch stillst, kannst du es kurz vor oder während der Impfung anlegen. Der Schnuller kann vor und während der Impfung ebenfalls beruhigend wirken und sollte dann immer dabei sein.

### Kita – Kindergarten – Schule

#### Infos zu Infektionen

#### (Infekte der Atemwege)

Winterzeit sind grippale Infekte bei Kindern und 12 Infekte können Klein-kinder und Kinder im Kindergarten machen. Die Infekte äußern sich durch Schnupfen, Husten und Fieber. In den meisten Fällen klingt die Erkrankung von selbst wieder ab. (Bett-) Ruhe, lindernde Tees und viel Flüssigkeit helfen. Häufig sind Antibiotika gar nicht notwendig, da sie nur gegen Bakterien und nicht bei Viren helfen. Für verschiedene Erreger verantwortlich sein. Um einen Infekt zu unterscheiden sind die Influenza- und RSV-Infektion. Bei diesen Erregern kann es notwendig sein im Krankenhaus behandelt zu werden. Gegen diese Viren gibt es eine Impfung; gegen die RS-Viren nicht.

Die Übertragung von Mensch zu Mensch kann man vorbeugen, indem man sich händewaschen oder Desinfizieren der Hände sowie Husten und Niesen in die Armbeuge.

Streptokokken ausgelöst, das sind Bakterien. Sie breiten sich durch Tröpfchen zum Beispiel beim Husten oder Niesen. Häufiges Händewaschen und Husten kann helfen, die Übertragung der Keime zu verhindern und so die Infektion vorzubeugen.

Scharlach kann schwere Schäden nach sich ziehen, wenn es nicht behandelt wird. Es gibt eine Impfung gegen diese Erkrankung gut behandeln können.

Auffällig bei Scharlach ist meist eine rote Zunge, die sogenannte „Himbeerzunge“. Die Erkrankung tritt vermehrt in den Herbst- und Wintermonaten auf.



## Mediennutzung Informations- und Arbeitsblätter

Die Informations- und Arbeitsblätter zur Mediennutzung können im Kurs und/ oder in der Einzelarbeit gemeinsam gelesen und besprochen werden. Sie dienen als Informationsgrundlage zum Thema Mediennutzung. Die Themenschwerpunkte sind in der Zusammenarbeit mit den unterschiedlichen freien Trägern der Familienhilfe ausgewählt worden.

Die Arbeitsblätter folgen einer einheitlichen Strukturierung, nach den Bereichen: Informationen, Anregungen zur Selbstreflexion sowie Tipps und Empfehlungen.

In der Erprobung in der Einzelfallfamilienhilfe wurden die Materialien primär mit den Eltern bearbeitet und besprochen. Je nach Thema auch in Verzahnung mit den Kindern (in diesen Fällen Jugendlichen), was zu einem Mehrwert in der Familienarbeit beitragen konnte, so die Stimmen aus der Praxis.

Selbstbefragung zur Mediennutzung (Fernsehen, Smartphone, Computer/Tablet – Veränderungspotenziale im Umgang mit digitalen Medien)

Allgemeine Orientierungshilfen zum Umgang mit digitalen Medien (Eltern als Vorbilder, Babys, Kleinkinder, Internetseiten für jüngere und ältere Kinder)

Soziale Netzwerke (Umgang mit sozialen Netzwerken, Chatslang)

Gefahren in sozialen Netzwerken (Cyber-Mobbing, Cyber-Grooming, Hilfen & Beratung)

PC-Spiele (Überblick, Jugendschutz, Suchtgefahr, Tipps, Kosten digitaler Spiele)

**Austausch über den Alltag mit digitalen Medien**

**Fernsehen**

Wie häufig läuft der Fernseher?

immer  häufig  zu bestimmten Zeiten  selten  nie

Wieviel Zeit verbringst Du selbst mit fernsehen, wenn Deine Kinder dabei sind/Dein Kind dabei ist?

Minuten  Stunden

Wieviel Zeit verbringen Deine Kinder/Dein Kind alleine mit fernsehen? (Kinderprogramme)

Minuten  Stunden

Wie nutzt Du den Fernseher? Unterhaltung

**Notiere kurz:**

Information/ Nachrichten \_\_\_\_\_

Sonstiges \_\_\_\_\_

Was schauen Deine Kinder im Fernsehen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Bildquelle: Kinder vor dem Fernseher: © iStock.com/andov

**Allgemeine Orientierungshilfen zum Umgang mit digitalen Medien**

**Eltern als Vorbilder**

Als Eltern seid ihr immer ein Vorbild für eure Kinder. Das gilt in vielen Bereichen im Alltag und ganz besonders auch im Bereich der Mediennutzung: Smartphone, Tablet, PC und Fernseher sind im Alltag nicht wegzudenken. Sie nutzen diese sicherlich täglich mehrfach.

Gerade in den ersten Lebensjahren brauchen Kinder viele Erfahrungen, die sie mit allen ihren Sinnen aufnehmen: Riechen, Schmecken, Hören, Sehen und Fühlen sind die Schlüssel zur Welt.

Das kindliche Gehirn entwickelt sich mit den Erlebnissen, die es hat. Einseitige Beschäftigungen sind weniger förderlich: Am Beispiel Tablet oder Smartphone kommt hinzu, dass die Welt letztlich nicht angefasst und auch nichts ausprobiert werden kann.

Kinder sind von Fotos und bewegten Bildern fasziniert, können diese aber nicht einordnen und für sich verarbeiten. Erst mit zunehmendem Alter können Kinder die Medienerfahrungen sinnvoll verarbeiten.

Kinder beobachten die Großen sehr genau und ahnen diese auch häufig nach. So lernen Kinder unter anderem auch Verhaltensweisen.

Beschäftigen sich die Großen zum Beispiel sehr häufig mit dem Smartphone oder dem Tablet, vermittelt dies den Kindern, dass dieser Gegenstand sehr wichtig und etwas ganz Besonderes ist.

Überlege, wie häufig nutzt Du das Smartphone im Alltag? Nutzt Du es so, dass Deine Kinder dies sehen können?

Was möchtest Du als Vorbild im Umgang mit dem Smartphone Deinem Kind mit auf den Weg geben?


Tippquelle: www.fachverband-medienkompetenz.de/medien-erziehungskompass

**Ein gesundes Spielverhalten in der Familie fördern**


**1 Tipp**

Nutze bei Online-Spielplattformen die Einstellungsmöglichkeiten zum Jugendschutz, zum Beispiel die Filterung nach Altersstufen, PIN-Nutzung oder den Family-Modus


**Achte auf die Alterskennzeichnung (USK).**  
Achte auch darauf, dass jüngere Kinder nicht bei den Spielen ihrer älteren Geschwister dabei sind.



Begleite das Spielverhalten Deines Kindes von Klein auf. Setze Dich aktiv mit den Spielinhalten auseinander, spiele mit.



Legt feste Spielzeiten fest, verhandelt diese und überlasse Deinem Kind mit der Zeit die Eigenverantwortung. Sprich mit Deinem Kind über die Spiele und Deine Befürchtungen.



Tippquelle: Bundeszentrale für politische Bildung (BfP) | Kompetenzzentrum Medienkompetenz | www.bfz.bpb.de | © 2018 | www.fachverband-medienkompetenz.de



## Diverse Alltagsthemen u.a. Ernährung und Bewegung

### Impulskarten

Mit den Impulskarten hat sich im Laufe der beiden Projekte in Trier ein Format als besonders interessant und für die Praxis vielfältig einsetzbar gezeigt. Jede Impulskarte stellt eine abgeschlossene Aufgabeneinheit dar. Auf der Vorderseite befinden sich die Aufgabenstellungen und die dafür erforderlichen Informationen. Die Rückseiten beinhalten häufig entweder weiterführende Tipps, Hinweise zur Vorgehensweise, Beispiele oder Lösungen, soweit konkrete Lösungen und Lösungswege möglich sind.

Zu folgenden Themenbereichen stehen Impulskarten zur Verfügung:

- **Gesundheitsförderung**
- Abbau von Lernhemmnissen
- Alltagsrechnen
- Alltagsmanagement

Die Aufgabenstellungen beziehen sich auf unterschiedliche Alltagssituationen aus den obenstehenden Schwerpunktbereichen. Einige der Impulskarten richten sich inhaltlich gezielt an Familien.

Das spezielle Format der Impulskarten soll insbesondere neben Leseanlässen, gezielt Anstöße zum Schreiben und Rechnen sowie zur Selbstreflexion bieten. Die Aufgabenstellungen erfordern dabei unterschiedliche Rechen-, Schreib- und/oder Alltagskompetenzen. Viele Themenbereiche werden auch dazu genutzt, non-kognitive Kompetenzen zu fördern: Denkanstöße zu liefern und über Vorgehensweisen, Strategien oder Gewohn-

heiten und Alltagspraxen ins Gespräch zu kommen. Die Auswahl der Karten für eine Unterrichtseinheit kann anhand des thematischen Fokus z. B. „heute beschäftigen wir uns mit dem Thema „Obst“ oder anhand der Aufgabenform erfolgen.

Die Impulskarten unterscheiden sich im zeitlichen Umfang der Bearbeitung. Sie können so auch variabel eingesetzt werden. Es können einzelne Karten „zwischen durch“, zu Beginn oder am Ende einer Unterrichtseinheit genutzt werden, um diese aufzulockern.

Die Impulskarten können sehr gut als Ausgangspunkte für die Erarbeitung weiterer Alltagshilfen dienen. Die Bearbeitung der Karten kann in unterschiedlichen Sozialformen durchgeführt werden. Einige Aufgabenstellungen erfordern eher eine Diskussion oder Abstimmung in der Gruppe. Andere Aufgaben sind einzeln gut zu bearbeiten. Es empfiehlt sich immer eine abschließende Rückbindung oder Besprechung der bearbeiteten Einheiten.

Der Aufgabenumfang der Karten ist unterschiedlich groß und das Schwierigkeitslevel unterschiedlich hoch. In der Orientierung richten sich die Impulskarten allerdings in erster Linie an Teilnehmende mit höherem **Alpha-Level (3/4)** und dem Bereich **Deutsch als Erstsprache**.

#### Ein kurzes Blitzlicht aus der Praxis:<sup>6</sup>

- praktikabel und variabel einsetzbar
- sehr anregende und aktivierende Wirkung auf die Teilnehmenden
- guter Einstieg für die weitere Erarbeitung von Alltagshilfen

<sup>6</sup> Die Materialien wurden mit unseren Praxispartnern erprobt und evaluiert (Palais e.V. Abteilungen Berufsintegration sowie Einzelfamilienhilfe, Johanniter e.V. Einzelfamilienhilfe (Trier), Lerncafé Gerolstein)



## Übersicht zu den einzelnen Impulskarten – diverse Alltagsthemen

### Ernährung

- Wasser
- Geschmacks- und Energieträger: Fette
- Energieträger: Kohlenhydrate
- Eiweiße: Proteine
- Zuckermengen
- Umgang mit Süßigkeiten
- 15 Lebensmittel, die lange satt machen
- Obst und Gemüse in allen Lebenslagen
- Obst und Gemüse für (kleine) Kinder
- Das Obst A B C
- Das Gemüse A B C
- Das Kräuter A B C
- Kräuter (kennenlernen, verarbeiten)
- Das Gewürze A B C
- Die richtige Würze macht's...
- Gewürze für die Gesundheit nutzen

### Einkauf, Kochen, Backen

- Der Becherkuchen
- Kaufentscheidungen
- Schnelle Küche
- Nach Rezept kochen
- Besondere Rezepte in der Familie
- Lieblingsgerichte
- Kochen mit Kindern
- Was kann alles in die Butterbrotdose
- Jahreszeitensnacks
- Selbst leckere Brotaufstriche machen
- Auf die Aufläufe, fertig los
- Vorkochen für die ganze Woche
- Snacks selbst machen
- Gesunde Häppchen (auch) für Kinder
- 15 schnelle Salat-Rezepte

### Erste Hilfe

- Das sollte man griffbereit haben
- Was tun bei einem Notfall
- Die stabile Seitenlage
- Erste Hilfe – Songs, die Leben retten
- Erste Hilfe – Wiederbelebung
- Erste Hilfe – Was tun?
- Wann rufe ich welche Notfallnummer?



Bildquellen:

Obstspieße: © iStock.com/fotomaximum;

Hausapotheke: ©iStock.com/Алёна Кузьмина;



### Aktiv sein im Alltag

- Welcher Sport passt zu mir?
- Weniger sitzen, mehr bewegen ...
- Bewegungsempfehlungen für Erwachsene
- Dein Bewegungsalltag
- Frischer Salat direkt vom Fensterbrett
- Sich geistig fit halten

### Familienalltag

- Kindliche Entwicklung: Ich sehe was, was Du nicht siehst
- Kindliche Entwicklung: Au, das pikst!
- Kindliche Entwicklung: Wo ist die Uhr versteckt? Tick, tack
- Kindliche Entwicklung: Igitt, ist das bitter...!
- Achtung Vergiftungsgefahr
- Kindliche Entwicklung: Das riecht aber komisch
- Bewegung für Kinder
- Bewegungsspiele für Kinder
- FamilienAufstand: Alles zählt, nur sitzen nicht
- Stress im Familienalltag
- Rhythmen im Familienalltag
- Unterstützung für Alleinerziehende
- Eine Eltern-Kind-Kur beantragen

### Psychologische Themen

- Achtsamkeit
- Achtsamkeit – Übungen für den Alltag
- Bewusste Zeit für sich
- Entspannung im Alltag
- Erlebnispfade im Alltag
- Leben im Gleichgewicht
- Menschliche Bedürfnisse





**Beispiel-Impulskarte:**  
**Obst und Gemüse in allen Lebenslagen**


Diese Karte soll in erster Linie Anregungen geben, über das eigene Ernährungsverhalten nachzudenken sowie über eine gesunde Ernährung generell in den Austausch mit anderen zu kommen. Es kann zum Beispiel im Weiteren eine Liste an Obst- und Gemüsesorten erstellt werden. Es ließen sich darüber hinaus Rezepte für Smoothies etc. recherchieren.

Diese Karte als Ausgangspunkt lässt sich auch gut mit den Karten Das Obst ABC sowie Das Gemüse ABC

kombinieren. Auf diesen Karten sind Informationen zu Vitaminen und Mineralstoffen der einzelnen Obst- und Gemüsesorten enthalten. Die Frage nach der Relevanz der einzelnen Informationen für die eigene Gesundheit schließt sich daran an.

Je nach Kontext und den Möglichkeiten vor Ort lassen sich hier gegebenenfalls auch praktische Aktivitäten sinnvoll anfügen: Man macht eine Exkursion auf den Markt oder alle Teilnehmende bringen eine andere Obstsorte mit und man fertigt gemeinsam einen Obstsalat an oder mixt einen Smoothie aus verschiedenen Gemüsesorten etc.

## Obst und Gemüse in allen Lebenslagen...



**Info:** Obst und Gemüse enthalten viele wichtige Stoffe vor allem Vitamine und Mineralstoffe. Diese helfen uns, gesund zu bleiben.

**1** Man kann Obst und Gemüse in unterschiedlicher Form genießen. Schau Dir unten stehende Felder an und überlege, welches Obst und Gemüse dazu passen könnte? Schreibe auf.

„auf der Faust“

als Shake/  
Milchshake

in ein Joghurt oder  
in ein Müsli gerührt

als Saft

kleingeschnitten  
zum Knabbern

**2** Welche Obst- und Gemüsesorten magst Du am liebsten? In welcher Form?

**3** Was würdest Du gerne einmal ausprobieren?


## Das Obst ABC



	<p><b>Ananas - ein Entzündungshemmer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie wirkt entzündungshemmend,</li> <li>• enthält fast alle Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe.</li> </ul>	Bromelain
	<p><b>Apfel - Alleskönner</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Er entgiftet und regt den Stoffwechsel an,</li> <li>• kräftigt das Immunsystem und stärkt das Zahnfleisch.</li> </ul>	Pektine, Bioflavonoide, Vitamin C
	<p><b>Aprikosen - Jungbrunnen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Volksstamm in Pakistan ist für sein langes und gesundes Leben bekannt. Dies wird auch auf seinen hohen Aprikosenkonsum zurückgeführt.</li> </ul>	Beta-Carotin, Folsäure, B-Vitamine
	<p><b>Avocado - Muntermacher</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie enthält viele ungesättigte Fettsäuren,</li> <li>• steigert die Konzentration und ist gut für Gehirnzellen und Nerven.</li> </ul>	essentielle Fettsäuren, Lezithin, Vitamin B6

Textquelle: [www.gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/](http://www.gesund.co.at/obst-abc-obstsorten-2-11236/) (abgerufen am 04.01.2020)  
Bildquellen: Matthias Böckel auf Pixabay, Knotenpunkte für Grundbildung (Avocado)

## Das Obst – ABC – Was ist für Dich wichtig?




**Frage:** Jede und jeder von uns kennt sich meist mit seinem bzw. ihrem Körper ganz gut aus. Man hat so seine besonderen „gesundheitlichen Stellen“, die man über die Zeit kennengelernt hat.

**1** Du hast Dir das Obst-ABC angeschaut. Welche Informationen findest Du für Dich interessant?

**2** Gibt es eine Information, die Du für Dich unmittelbar nutzen kannst? Eine Information, die Du in Deiner Ernährung und in Deinem Alltag vielleicht beachten magst?

**3** Gibt es eine Information, die Dich überrascht hat? Wenn ja, welche?

  
Bildquelle: © iStock.com/ivanakva



## Beispiel-Impulskarte: Bewegungsspiele für Kinder

Bei dieser Impulskarte ist der integrierte QR-Code auf der Rückseite Teil der Aufgabenstellung. Man kann je nach Teilnehmendengruppe auch nur die ersten beiden

Fragestellungen in der Gruppe bearbeiten und lässt Frage drei zunächst unberücksichtigt. Für Frage drei ist es erforderlich den QR-Code einzuscannen und auf der Internetseite nachzuschauen, welche Bewegungsspiele hier vorgestellt werden. Die Suche nach bestimmten Bewegungsspielen je Altersgruppe kann sich anschließen.

### Bewegungsspiele für Kinder

**Info** Kinder haben meist sehr große Freude an der Bewegung. Für die kindliche Entwicklung ist die Förderung von Motorik, Koordination und auch Ausdruck in der Bewegung sehr wichtig. Im Alltag gibt es hier viele verschiedene Möglichkeiten.

Bildquelle: © iStock.com/Robert Krenschke

- 1

Welche Bewegungsspiele kennst Du?
- 2

Was macht Dein Kind momentan am liebsten?
- Auf der Rückseite der Karte findest Du über den QR-Code Informationen zu 54 Bewegungsspielen. Suche in der passenden Altersgruppe für Dein Kind drei Spiele heraus und notiere Dir dazu Stichworte. Welche drei Spiele hast Du ausgewählt?

Hier findest Du 54 tolle Ideen zu Bewegungsspielen für Kinder im Alter von zwei bis acht Jahren (für drinnen und draußen).

www.familie.de

Quelle: (05.05.2022)  
<https://www.familie.de/keinkind/kinderspiele/bewegungsspiele/>

## Bewegungsspiele ab 5 Jahren

[Alles anders machen](#)

[Anschleichen](#)

[Dreibein-Lauf](#)

[Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm](#)

[Feuer, Wasser, Erde, Sturm](#)

[Klamottenstaffel](#)

[Kröten-König](#)

[Murmel-Golf](#) – Mit Murmeln lässt sich so allerhand

**Auf der entsprechenden Internetseite können die Bewegungsspiele je nach Altersgruppe ausgewählt werden.**

## Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm: Damit peppt ihr jeden Spaziergang auf

Natalie Köhler, 08.09.2020, 15:00 Uhr

🕒 4 min Lesezeit

Kennt ihr noch den Kinderreim "Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm"? Mit dem niedlichen Vers und den passenden Bewegungen könnt ihr eure Kinder bestimmt mal wieder zu einem Spaziergang motivieren. Oder aber dazu, bei der nächsten Wanderung noch ein bisschen länger

Anzeige

**Klickt man weiter, werden die jeweiligen Spiele kurz erklärt.**



## Übersicht zu den einzelnen Impulskarten – Gesundheitsinformationen

### Gesundheitsinformationen

- Unser Gesundheitssystem
- Medizinische Begriffe besser verstehen
- Gesundheitsinformationen
- Eine App als Hilfe
- Gesundheitsbroschüren
- Informationen oder Fake News
- Praxis in Deiner Nähe
- Fachärztinnen und Fachärzte
- Vorsorge ist wichtig (1-3)
- Gesunde Zähne bei Kindern
- Gesundheits-Apps
- Wenn alles nur noch düster ist: Depressionen
- Depressionen im Jugendalter
- Thema: Rauchen
- Thema: Sucht
- Thema: Demenz
- Mein Körpergewicht
- Hilfe bei chronischen Erkrankungen
- Ein Gesundheitstagebuch
- Patientenverfügung
- Möglichkeiten der Beratung
- Beratungseinrichtungen – Überblick
- Ernährungsberatung
- Die eigene Gesundheit managen
- Termine machen



Bei den Impulskarten mit integrierten QR-Codes ist je nach Teilnehmendengruppe auf eine mögliche Überforderung zu achten. Die weiteren Informationen sind zum Teil dann gegebenenfalls zu komplex bzw. ist auch die Darstellung auf den verschiedenen Websites auf dem Handy nicht immer übersichtlich. Häufig liegt der Auftrag deshalb auch z.B. nur in der Sichtung der Überschriften oder darauf, dass man die Website als Informationsquelle kennenlernt, um sie zu einem späteren Zeitpunkt einmal auf einem PC oder Tablet einzusehen.

Beim nachfolgenden Beispiel zu den Gesundheitsinformationen sind verschiedene Websites angegeben. Eine stärkere Sequenzierung und kleinschrittigere Vorgehensweise kann hier sinnvoll sein.

Als Dozent und Dozentin ist es somit in jedem Fall sinnvoll, sich die Quellen in den QR-Codes zunächst selbst anzusehen, um abschätzen zu können, ob diese für die Teilnehmenden passen und welche QR-Codes ausgewählt werden, während andere vielleicht eher unberücksichtigt bleiben.

#### Bildquellen:

Jugendliche mit Hoody: © iStock.com/fizkes;

Medizin: Gerd Altmann auf pixabay.com;

Chronische Erkrankung: © iStock.com/magele-picture;

BMI: © iStock.com/udra11



**Beispiel-Impulskarte:  
Gesundheitsinformationen**

Die *Impulskarte Gesundheitsinformationen* leitet dazu an über die eigene Informationssuche und -aufnahme nachzudenken. Mit der Frage- und Aufgabenstellung allein kann eine Unterrichtseinheit gestaltet werden.

Auf der Rückseite der Karte sind mehrere QR-Codes integriert, die zur umfangreichen Weiterarbeit einladen. Die Informationsseiten können beispielsweise gemeinsam weiter betrachtet und in ihrer Struktur, Handhabung etc. näher besprochen werden. Zur Aufgabebearbeitung sind die Verweise über die QR-Codes aber nicht notwendig.

## Gesundheitsinformationen



**Situation**

Im Gespräch beim Arzt wird etwas gesagt, was Du so noch nicht gehört hast. Du siehst im Fernsehen etwas über Gesundheit, was Dich interessiert und willst darüber mehr erfahren.



Bildquelle: © iStock.com/thodonal

- 1 Wie informierst Du Dich persönlich über Gesundheitsthemen?  
Tauscht Euch gegenseitig über Eure Erfahrungen aus.
- 2 Sammelt die verschiedenen Informationswege in einer Übersicht: Fertigt zum Beispiel ein Mind-Map an und sammelt Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Informationswege zu Gesundheitsthemen.

Hier findest Du einige Beispiele zu Internetseiten, die zu Gesundheitsthemen sichere Informationen bereitstellen.

**Patienten-Information.de**  
Krankheiten und Gesundheitsthemen (auch in leichter Sprache sowie anderen Sprachen)



**Gesundheit.de**  
Informationen zu Krankheiten, Medizin, Ernährung, Fitness, Wellness, Familie



**gesund.bund.de**  
Krankheiten und Gesundheitsthemen wie Ernährung, Pflege, Gesundheit Digital




Quellen: (01.02.2022)  
<https://www.patienten-information.de/themen>  
<https://www.gesundheit.de/>  
<https://gesund.bund.de/themen>



## Beispiel-Impulskarte: Ein Gesundheitstagebuch

### Ein Gesundheitstagebuch

**Info** Bei einer chronischen Krankheit oder auch bei Beschwerden, die man bisher schlecht einordnen konnte, kann ein Gesundheitstagebuch weiterhelfen. Man notiert in einem Kalender die Beschwerden und überlegt, was an diesem Tag besonders war z.B. Essen, Wetter, Aktivitäten etc.



Quelle: (02.02.2022) <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/ernaehrungstagebuch-vorlage-und-ausfuelltipps.ernaehrungstagebuch100.html>  
Autorin: Britta Probel

- 1 Hast Du schon einmal von einem solchen Tagebuch gehört? Hast Du vielleicht auch selbst schon Erfahrungen damit gemacht?
- 2 Fallen Euch Beispiele ein, bei denen ein solches Tagebuch hilfreich sein kann? Auf der Rückseite findet Ihr einige Beispiele.

**Beispiele:**

Deutscher Rundfunk (NDR)  
Tage Ernährungstagebuch  
Ausfülltipps

Gesundheitsinformation.de  
Vorlagen Migräne-Tagebuch sowie Rosazea-Tagebuch






Quellen: (01.02.2022)  
<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/ernaehrungstagebuch-vorlage-und-ausfuelltipps.ernaehrungstagebuch100.html>  
<https://www.gesundheitsinformation.de/migraene-tagebuch.html>  
<https://www.gesundheitsinformation.de/rosazea-schueben-vorbeugen.html>

## Beispiel-Impulskarte: Ein App als Hilfe

### Eine App als Hilfe

**Situation** Im Gesundheitssystem werden auch immer mehr Apps angeboten, die einem beim Gesundbleiben oder der Bewältigung zum Beispiel einer chronischen Erkrankung helfen sollen.



- 1 Hast Du schon einmal eine App genutzt im Bereich der Gesundheit? Welche Erfahrungen hast Du damit gemacht?
- 2 Auf der Rückseite der Karte findest Du eine Beispiel App: Die **DiGeKo App**. Sie bietet Gesundheitsinformationen zum Hören und Sehen. Alles in der App wird vorgelesen und einfach erklärt. Zusätzlich gibt es die Informationen in unterschiedlichen Sprachen.

Wo findest Du mehr Informationen zur **DiGeKo App**?  
 Wo findet man die App in allen gängigen App-Stores finden.






**Der Besuch beim Hausarzt**

- Terminvereinbarung • Behandlungsablauf • Patientenrechte
- Akute und chronische Erkrankungen • Rezepte • Impfungen
- Überweisungen • Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung

**Apothek und Medikamente**

- Beratung in der Apotheke • Verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Medikamente • Erreichbarkeit und Notdienste
- Arten von Medikamenten • Beipackzettel • Dienstleistungen und Leihgeräte

**Anamnesebogen**

- Ausfüllen per Sprachsteuerung • Alles wird vorgelesen
- Gesundheitliche Vorgeschichte • Fragen zur eigenen Gesundheit • Vorbereitung auf Arztbesuche in Ruhe Zuhause

Quellen: (25.01.2023)  
<https://www.fh-kiel.de/wir/organisation/zentrale-einrichtungen/institut-fuer-interdisziplinare-genderforschung-und-diversity/projekte/aktuelle-projekte/>

## Weiterführende Materialien Dritter

Bei den nachfolgend vorgestellten Materialien ist die Auswahl zum einen aufgrund einer inhaltlich sinnvollen Ergänzung getroffen worden, zum anderen

aufgrund der Möglichkeiten einer gezielten sprachdidaktischen Arbeit. Auch die Möglichkeiten einer medialen Variation wurde in der Auswahl berücksichtigt, hier insbesondere das Online-Lernen oder Lernen mit einer APP.

### Familienorientierte Inhalte

#### Arbeitsblätter für die Familienarbeit - Nationales Zentrum Frühe Hilfen

**Ich bereite den Arzt-Besuch vor**  
Ich gehe entspannt zum Arzt.

Ich habe einen Arzt-Termin.

Termin: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Wer kommt mit? \_\_\_\_\_

Warum habe ich den Arzt-Termin?

Ich habe Schmerzen.

Ich habe Probleme.

Ich habe eine Über-Weisung vom Haus-Arzt.

Weiche Fragen habe ich an den Arzt?

Was nehme ich mit?

Versicherungs-Karte

Vielleicht Über-Weisung vom Haus-Arzt

Was macht mein Kind in der Zeit?

Wenn ich keine Kranken-Versicherung habe:  
Das ist schwer.  
Wo bekomme ich Hilfe?

© Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) und Stiftung Präventiv  
Gesundheit: Gesundheitsdienste (7/2016/12. Aufl.)  
www.fruhehilfen.de

#### Modul Gesundheit

##### Themenbereiche

- Schwangerschaft
- Geburt und danach
- Gesundheitsdienste
- Gesund leben
- Ernährung
- Rauchfrei/Suchtfrei
- Psychische Gesundheit

##### Beispiel Gesundheitsdienste

- Untersuchungen in der Schwangerschaft
- Mein Kind geht zum Zahnarzt
- Ich bereite den Arztbesuch vor
- Hilfe, ich brauche neue Kraft

##### Beispiel Ernährung


- Füttern mit der Flasche
- Mein Baby isst Brei
- Ich koche Brei aus Gemüse und Obst
- Jedes Kind isst anders
- Kinder-Produkte?

<https://www.fruhehilfen.de/service/arbeitshilfen-fuer-die-praxis/nest-material-fuer-fruehe-hilfen/nest-arbeitsblaetter-suchen-und-herunterladen/>




**Diverse Inhalte**

**Oldenburger Lesekarten – abc-Projekt**



**Der Apfel** Oldenburg



Ein Apfel am Tag spart den Doktor. So sagte man früher.

Äpfel enthalten viele Vitamine und Ballaststoffe. Die meisten Vitamine stecken direkt unter der Schale.

Das weiß jedes Kind: Äpfel schmecken lecker und sind gesund.

Jeder Mensch in Deutschland isst im Jahr durchschnittlich 31 Kilo Äpfel.


Die größten Äpfel der Welt wiegen über ein Kilogramm und sind so groß wie Kinderköpfe.

Hast du schon einmal eine lange Apfelschale geschält? Der Rekord liegt bei 25 Metern. Es war ein sehr großer Apfel.

Bei der ersten Olympiade um 776 vor Beginn der Zeitrechnung bekamen die Sieger einen Apfel als Preis.

Foto: M. Hauch / pixelio.de

**Der Apfel**

<b>Liste der schwierigen Wörter</b>		<b>Kennst du diese Sprichwörter?</b>
spart	Dok-tor	<b>Erkläre sie!</b>
Doktor	ent-hal-ten	Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
enthalten	Vi-ta-mi-ne	In den sauren Apfel beißen.
Vitamine	Bal-last-stof-fe	Auch der schönste Apfel hat oft einen Wurm.
Ballaststoffe	di-rekt	Ein Apfel am Tag macht gesund und stark.
direkt	schme-cken	Verbotene Äpfel sind süß. 
schmecken	durch-schnitt-lich	
durchschnittlich	Ki-lo-gramm	
Kilogramm	Kin-der-köp-fe	
Kinderköpfe	ge-schält	
geschält	Re-kord	
Rekord	Olym-pi-a-de	
Olympiade	Zeit-rech-nung	
Zeitrechnung	Sie-ger	
Sieger		

© 2008 Kathken Blechmann www.abc-projekt.de

**Rubrik Ernährung und Gesundheit**

Einzelkarten zu folgenden Themen:

- Alte Hausmittel
- Coca-Cola
- Der Apfel
- Diät
- Fast Food
- Gesundes Essen
- Iss 5 am Tag
- Lachen ist gesund
- Lärm
- Schokolade macht glücklich
- Neu: Zucker

<https://abc-projekt.de/oldenburger-lesekartei/>

**Umfängliche Lehr- und Lernmaterialien – buchstäblich fit**



**Arbeits- und Übungsmaterialien zu folgenden Themen**

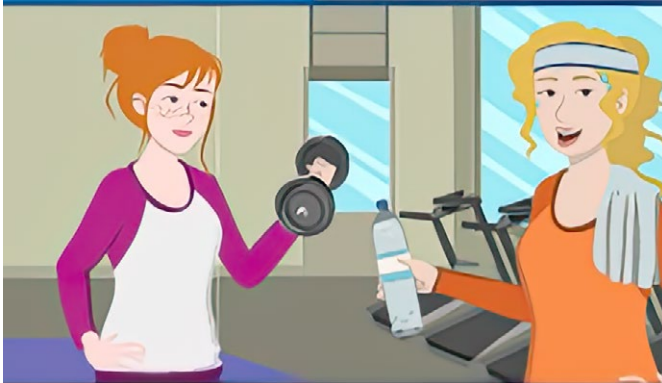
- Gesundheitsförderlich essen und trinken
- Einkaufen
- Lebensmittel zubereiten
- Essen genießen
- Gemeinsam essen
- Bewegung im Alltag
- Sport in Verein und Freizeit
- Arbeitsplatz

<https://www.ble-medien-service.de/1735/buchstaeblich-fit-besser-lesen-und-schreiben-mit-den-themen-ernaehrung-und-bewegung>



## Online-Lernen mit dem vhs-Lernportal Gesundheit

### Bewegung



- ▢ Bewegung schützt vor Krankheiten
- ▢ Mit Sport das Herz schützen
- ▢ Kalorien – was ist denn das?
- ▢ Diabetes, die Zuckerkrankheit
- ▢ Wer sich bewegt stärkt seine Knochen
- ▢ Aktiv sein – gut für Körper und Seele
- ▢ Mit Bewegung lernt es sich besser
- ▢ Gesellig und aktiv dank Sport in der Gruppe
- ▢ Sportanfängerinnen und -anfänger starten lieber langsam
- ▢ Der Alltag fällt leichter, wenn man aktiv ist

### Ernährung



- ▢ Gesund ernähren – aber wie?
- ▢ Vollwertige Ernährung: Wie viel davon?
- ▢ Brot, Getreide und Beilagen
- ▢ Vitamine: wertvolle Helfer
- ▢ Milchprodukte, Fisch und Fleisch
- ▢ Mit Vorsicht genießen: Fette und Snacks
- ▢ Von Natur aus gut: weniger verarbeitetes Essen
- ▢ Zucker reduzieren
- ▢ Salz nur in Maßen genießen
- ▢ Kinder gesund ernähren

### Eltern sein



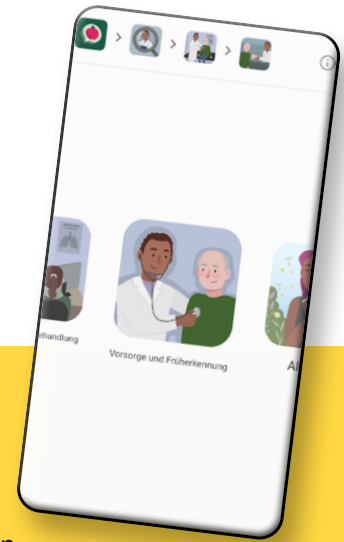
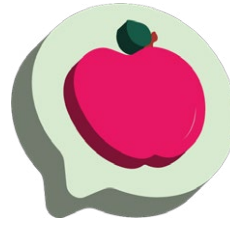
- ▢ Vor und während der Schwangerschaft
- ▢ Tatsächlich schwanger
- ▢ Schwangerschaftsvorsorge
- ▢ Schwangerschaftsverlauf: Woche 1-12
- ▢ Schwangerschaftsverlauf: Woche: 13-28
- ▢ Schwangerschaftsverlauf: Woche 29-40
- ▢ Die Geburt
- ▢ Kindliche Entwicklung im ersten halben Lebensjahr
- ▢ Kindliche Entwicklung im zweiten halben Lebensjahr
- ▢ Das Wichtigste im Überblick

<https://gesundheit.vhs-lernportal.de/wws/9.php#/wws/home.php?sid=25010818290850402414478995097294044972825297359407573566817011701440S162a6899>



## Gesundheits-APP „DiGeKo“ der Hochschule Kiel

Gesundheitsinformationen zum Hören und Sehen.  
Alles in der App wird vorgelesen und einfach erklärt.



### Der Besuch beim Hausarzt

- Terminvereinbarung
- Behandlungsablauf
- Patientenrechte
- Akute und chronische Erkrankungen
- Impfungen
- Rezepte
- Überweisungen
- Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung



### Apotheke und Medikamente

- Beratung in der Apotheke
- Verschreibungspflichtige und freiverkäufliche Medikamente
- Erreichbarkeit und Notdienste
- Arten von Medikamenten
- Beipackzettel
- Dienstleistungen und Leihgeräte



### Anamnesebogen

- Ausfüllen per Sprachsteuerung
- Alles wird vorgelesen
- Gesundheitliche Vorgeschichte
- Fragen zur eigenen Gesundheit
- Vorbereitung auf Arztbesuche in Ruhe Zuhause

<https://www.fh-kiel.de/wir/organisation/zentrale-einrichtungen/institut-fuer-interdisziplinare-genderforschung-und-diversity/projekte/aktuelle-projekte/>

## Lehr- und Lernkonzepte zur Gesundheitsförderung – Projekt Alpha-kooperativ


<https://ttwportal.vhs-bayern.de/web/ttwbvv.nsf/id/alpha-kooperativ?Open>

**Aufgabe 3:**

**Kreuzen Sie die richtige(n) Antwort(en) an.**

- Die Familienversicherung:**
  - ist beitragspflichtig
  - ist kostenfrei
- Die Kinder sind bis:**
  - bis 18
  - bis 20
- Die Kinder können:**
  - wenn sie erwachsen sind
  - wenn sie noch minderjährig sind
- Studenten:**
  - müssen eine private Krankenversicherung abschließen
  - können bis 25 Jahren kostenfrei mitversichert werden

**Krankenversicherungspflicht**  
Seit 2009 ist die Krankenversicherung in Deutschland Pflicht für alle. Je nachdem, welche Voraussetzungen Sie erfüllen, sind Sie in einer gesetzlichen oder privaten Krankenkasse pflichtversichert. Als Mitglied einer Krankenkasse können Sie unter bestimmten Voraussetzungen Ihre Familienangehörigen kostenfrei mitversichern. Alle Familienversicherten genießen dann denselben Schutz.



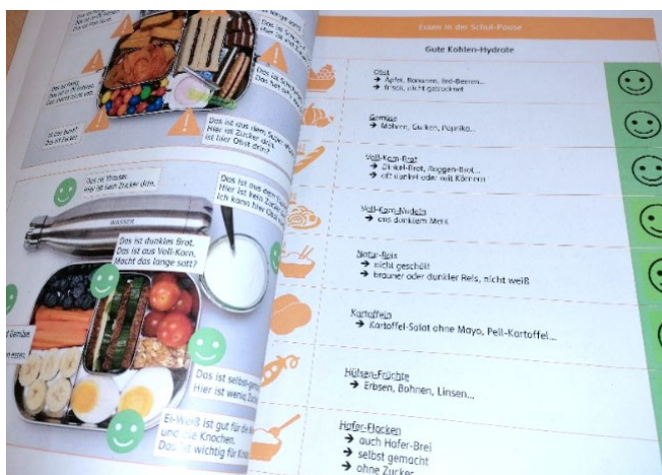
- Alte Hausmittel
- Beim Arzt
- Gesunde Ernährung
- Händewaschen
- Lernkonzepte AOK
- Familienversicherung, Zuzahlungsbefreiung
- Videos: Richtig krankensichert

<https://linktr.ee/alphakooperativ>

<https://cloud.vhs-bayern.de/s/ZHozZngwrPHMqMD>

## Lebensweltorientierte Alphasberatung, AWO Bielefeld, WWU Münster

### Handreichung und Materialien für das Modul *Zucker in meinem Essen*



**Gute Kohlenhydrate**

- Getreide** → Vollkornbrot, Roggenvollkornbrot, Weizenmischbrot, Vollkornnudeln
- Getreide** → Müsli, Haferflocken, Müsli
- Getreide** → Reis, Nudeln, Couscous, Dinkel
- Getreide** → Kartoffeln, Südkartoffeln, Kartoffelknollen
- Getreide** → Getrocknete Pasta
- Getreide** → Hirse, Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hafer
- Getreide** → Mais, Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Triticale
- Getreide** → Hafer, Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Triticale
- Getreide** → Hafer, Gerste, Weizen, Roggen, Dinkel, Triticale

**Gute Proteine**

- Proteine** → Eier, Milch, Käse, Joghurt, Quark
- Proteine** → Hülsenfrüchte, Sojabohnen, Tofu
- Proteine** → Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte
- Proteine** → Nüsse, Samen, Avocado
- Proteine** → Eiweißpulver
- Proteine** → Proteinriegel
- Proteine** → Proteinbrot
- Proteine** → Proteinkebab
- Proteine** → Proteinmüli
- Proteine** → Proteinriegel
- Proteine** → Proteinbrot
- Proteine** → Proteinkebab
- Proteine** → Proteinmüli

**Gute Fette**

- Fette** → Olivenöl, Rapsöl, Leinöl, Sonnenblumenöl
- Fette** → Avocado, Nüsse, Samen
- Fette** → Butter, Margarine
- Fette** → Mayonnaise, Dressing
- Fette** → Schokolade, Süßigkeiten
- Fette** → Fast Food, Burger, Pommes
- Fette** → Chips, Cracker
- Fette** → Gebäck, Kekse
- Fette** → Eis, Süßwaren
- Fette** → Alkohol
- Fette** → Fast Food
- Fette** → Burger
- Fette** → Pommes
- Fette** → Chips
- Fette** → Cracker
- Fette** → Gebäck
- Fette** → Kekse
- Fette** → Eis
- Fette** → Süßwaren
- Fette** → Alkohol

**Gute Vitamine**

- Vitamine** → Obst, Gemüse
- Vitamine** → Nüsse, Samen
- Vitamine** → Vollkornbrot, Müsli
- Vitamine** → Hülsenfrüchte
- Vitamine** → Getreide
- Vitamine** → Milchprodukte
- Vitamine** → Fleisch, Fisch
- Vitamine** → Nüsse, Samen
- Vitamine** → Vollkornbrot, Müsli
- Vitamine** → Hülsenfrüchte
- Vitamine** → Getreide
- Vitamine** → Milchprodukte
- Vitamine** → Fleisch, Fisch
- Vitamine** → Nüsse, Samen
- Vitamine** → Vollkornbrot, Müsli
- Vitamine** → Hülsenfrüchte
- Vitamine** → Getreide
- Vitamine** → Milchprodukte
- Vitamine** → Fleisch, Fisch
- Vitamine** → Nüsse, Samen



[https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/germanistik/Alphasberatung/modul\\_zucker\\_gesamtdatei\\_stand\\_august\\_2021.pdf](https://www.uni-muenster.de/imperia/md/content/germanistik/Alphasberatung/modul_zucker_gesamtdatei_stand_august_2021.pdf)



## Ratgeber-Broschüren in einfacher Sprache



### Einzelne Broschüren zu folgenden Themen:

- Selbsthilfe verstehen
- Ess-Störungen verstehen
- Adipositas verstehen
- Parkinson verstehen
- Ich verstehe dich – Gespräche in Gruppen
- Arzt-Patienten-Wörterbuch
- Gesundheit verstehen – ein Ratgeber
- Rheuma
- Autoimmunerkrankungen verstehen
- Koronare Herzerkrankungen verstehen
- Diabetes verstehen
- Epilepsie verstehen
- Krebs verstehen
- Sucht verstehen
- Depressionen verstehen
- Neue Medien verstehen

<https://selbsthilfe-rlp.de/links/downloads/downloads>

### Koordinierungsstellen für Gesundheitsförderung auf Länderebene

#### Übersicht

Die Koordinierungsstellen bieten vielfältige Kooperationsmöglichkeiten und direkte Unterstützung an für die Arbeit in der eigenen Institution.

#### Beispiel – Flyer aus Rheinland-Pfalz

Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Rheinland-Pfalz

Die Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Rheinland-Pfalz (KGC) ist seit 2006 bei der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) angesiedelt und wird seitdem maßgeblich von der Landesregierung und den gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Die KGC hat das Ziel Gesundheit bei sozial Benachteiligten zu stärken und chancengerechte Rahmenbedingungen für Gesundheit zu unterstützen. Die KGCs in den Bundesländern werden nach dem Präventionsgesetz in ihren Aufgaben seit 2017 insbesondere durch die gesetzlichen Krankenkassen und die BZgA unterstützt und beauftragt.

# Abbau von Lernhemmnissen

## Hinführung

In den Projektjahren 2019-2021 wurden im Projekt Knotenpunkte für Grundbildung verschiedene Seminare zum Abbau von Lernhemmnissen für gering literalisierte Menschen angeboten und erprobt. Die Erfahrungen zeigten, dass die Lernenden auch Interesse und Freude an derartigen Themen hatten und es für sie ein Zugewinn bedeutete, sich mit diesen Themen zu beschäftigen. Dies als Ausgangspunkt, veranlasste uns im Folgeprojekt auch zu diesen Themen ein eigenes Set an Impulskarten zu entwickeln. Die Karten können sowohl im Gruppen- wie im Einzelsetting eingesetzt werden.


Die Mehrzahl der hier entstandenen Impulskarten ist als Informationsvermittlung und Anregung zur Nutzung der Infos bzw. Methoden gedacht (Konzentration, Lernhilfen, Textarbeit). Einige Impulskarten zielen auch vermehrt auf die Selbstreflexion und beziehen damit die eigene Lerngeschichte stärker mit ein. Lernen soll hierbei aber auch bewusst sehr weit verstanden werden: Es meint nicht das Lernen im Kontext schulischen Lernens, sondern Lernen im Alltag. Hierauf sind die Lernenden gezielt hinzuweisen und anzuleiten. Ein sensibler Umgang in der Bearbeitung dieser Karten ist in jedem Fall zu bedenken: Die meisten Teilnehmenden werden mit Sicht auf die eigenen (schulischen) Lernerfahrungen sehr wahrscheinlich gravierende, negative Erfahrungen gemacht haben. Lernen lässt sich aber auch deutlich weiter fassen, was für die Bearbeitung der Themen und insbesondere für die Vermittlung positiver Impulse wichtig ist: Das Anknüpfen an weniger belastenden Erfahrungen. Der Blick sollte sich nach Möglichkeit immer auf positive Erfahrungen richten, zum Beispiel auf Erfahrungen aus Alltagstätigkeiten oder einem Hobby oder persönlichen Interessensbereich:

Reflexionsanlässe können hierbei sehr verschieden sein:

- Wie habe ich mein Fahrrad letztens repariert? Wie bin ich dabei vorgegangen?
- Was ist mir letztens besonders gut gelungen? Vielleicht beim Organisieren des Umzugs, der Vereinsfeier etc.
- Wie habe ich mich dazu motiviert, etwas Unliebsames endlich zu erledigen (Besuch beim Zahnarzt, Keller räumen, Haushalt)?


### Beispiel-Impulskarte: *Checklisten als Hilfsmittel*

Checklisten als Hilfsmittel



**Info** Mit Hilfe von Checklisten, kann man sich selbst gut überprüfen: Hat man an alles gedacht bei einem Umzug? Oder hat man zum Beispiel alle Teilaufgaben einer umfangreichen Aufgabe erledigt?

Quelle: <https://karrierebibel.de/checkliste/> Autor: Jochen Mai (25.03.2022)



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

- 1

Wann hast Du im Alltag schon einmal eine Checkliste genutzt? Schreibst Du zum Beispiel eine Einkaufsliste?
- 2

Sammelt die Erfahrungen in einer Übersicht. Auf der Rückseite findet Ihr weitere Beispiele für Checklisten über die beiden QR-Codes.
- 3

In welchen Situationen würdest Du eine Checkliste nutzen? Wähle einen konkreten Anlass und erstelle hierzu eine Checklisten-Vorlage.

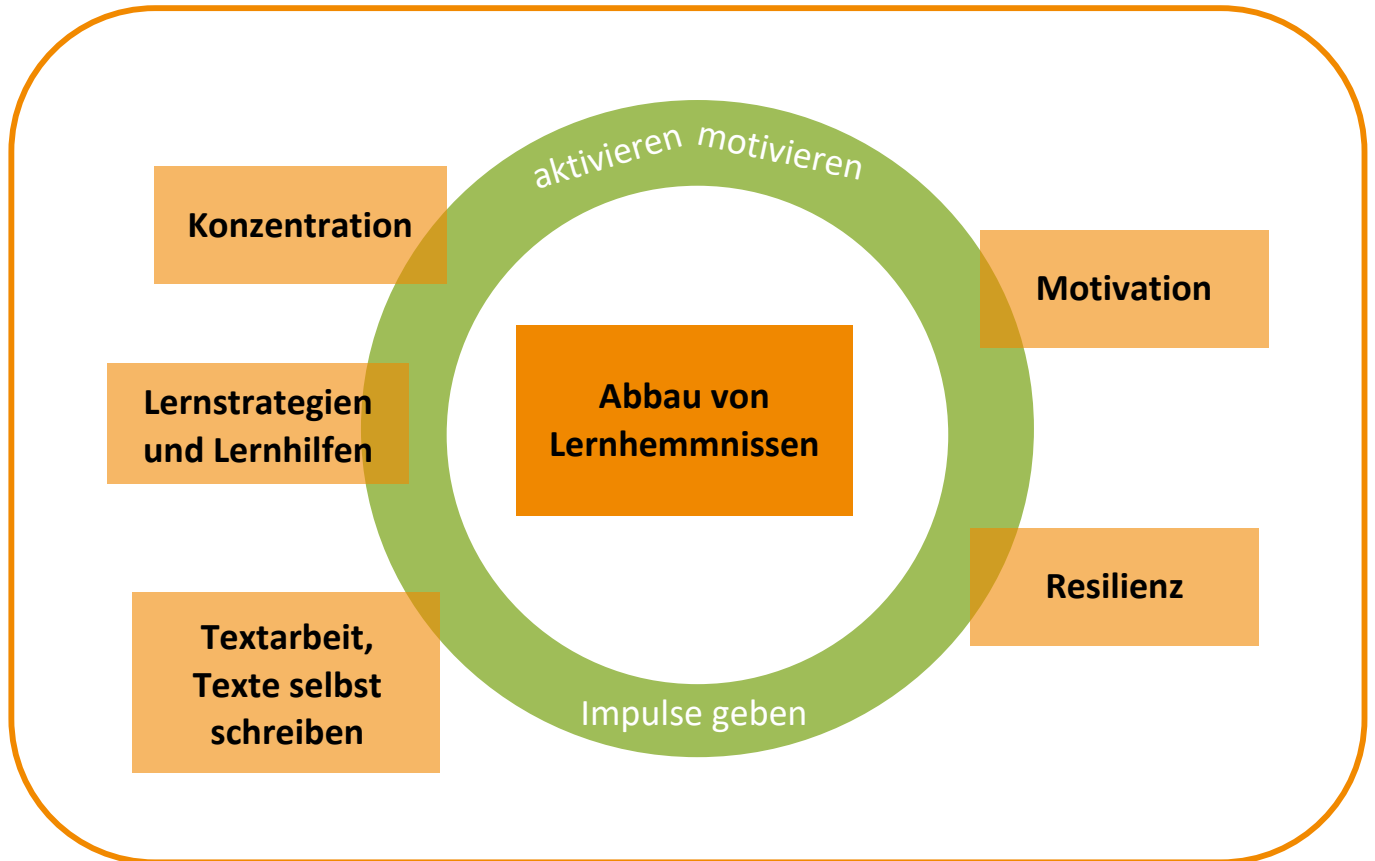
Man bearbeitet das Thema Checklisten vielleicht am Thema *Umzug, Planung des Kindergeburtstags* oder *Kurztrip mit einem Freund*. Gemeinsam können in diesem Rahmen besondere Gegebenheiten, Vorlieben, Gelingens- und Hemmfaktoren reflektiert werden. Je nach Gruppenkontext und Kenntnis über die Teilnehmenden ließe sich schließlich das Erarbeitete dann auf andere Kontexte übertragen und dann auch auf konkrete Notwendigkeiten anwenden, wenn zum Beispiel eine Prüfung ansteht.



Sie als Lehrkraft, pädagogische Fachkraft oder begleitende Person in einer Lernbegleitung sollten sich zunächst ebenfalls fragen, wie weit Sie sich auf Themen wie Motivation oder Resilienz einlassen können. Hier ist nicht zuletzt auch der zeitliche Rahmen gemeint,

zum Beispiel bezüglich der umfänglicheren Themen zur Motivation sowie den eigenen Ressourcen.

Unterthemen im Schwerpunkt Abbau von Lernhemmnissen sind folgende:



## Übersicht: Impulskarten Abbau von Lernhemmnissen

### Konzentration

- Die Pomodoro-Technik
- Inneres Mitsprechen
- Fallgeschichte
- Knobeln und aktiv bleiben
- Wechsel von Anstrengung und Entspannung
- Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf

### Lernhilfen

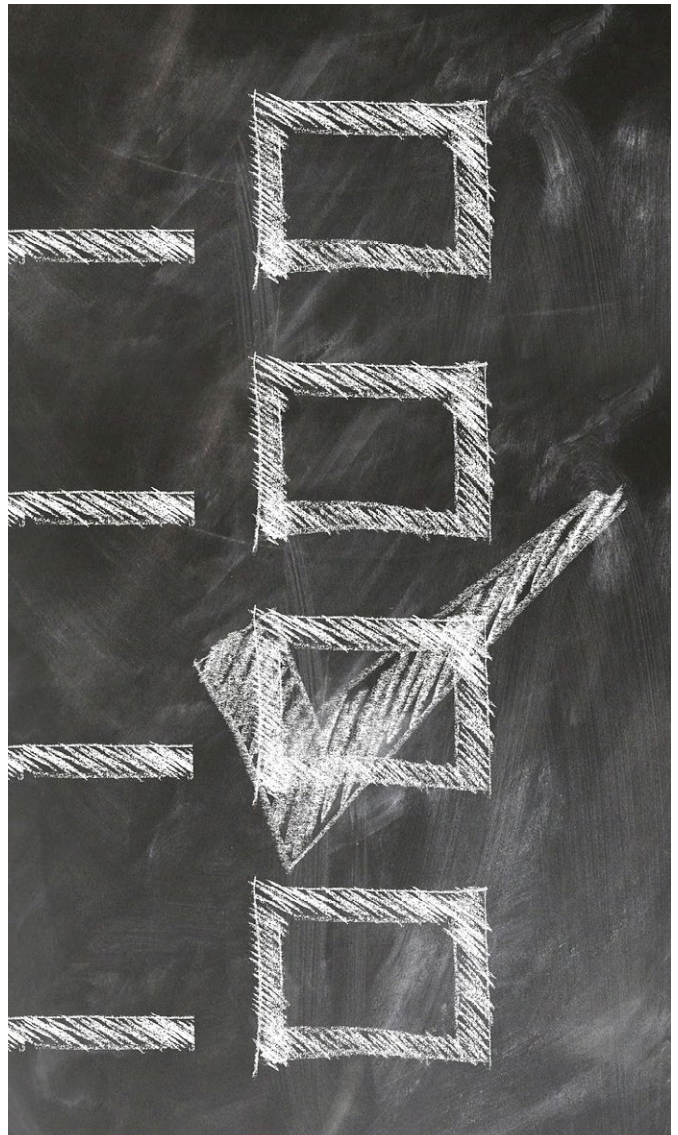
- Positive Grundstimmung schaffen
- 13 Lerntipps aus der Gehirnforschung
- Verschiedene Lernorte
- Unterschiedliche Lernmöglichkeiten
- Schritte beim Problemlösen
- Übung und Training (I-IV)
- Zeitpläne als Hilfsmittel
- Lernpläne als Hilfsmittel
- Lernkarten als Hilfsmittel
- Checklisten als Hilfsmittel
- Die Mind-Map-Methode
- Erklärvideos als Hilfsmittel
- Mit Apps lernen
- Lust auf Lesen

### Prinzipien

- Vergleichen
- Analysieren
- Selektiv wahrnehmen
- Etwas im Zusammenhang verstehen

### Textarbeit

- Operatoren
- Inhaltsverzeichnis erstellen
- Schlüsselwörter finden
- Inhalt in einem Satz ausdrücken
- Frage-Antwort-Karten erstellen
- Eine Mind-Map erstellen
- Reflexion des eigenen Vorgehens
- Wortwahl
- Wortarten
- Fremdwörter im Alltag



**Texte selbst schreiben**

- Grundlagen
- Alltagsschreiben
- Berichte
- Perspektivwechsel
- Kurzgedichte

**Motivation**

- Übung wildes Wünschen
- Belohnung
- Ziele
- Herausforderungen
- Erfolgserlebnisse
- Flow-Erleben
- Bausteine zu mehr Motivation
- Der innere Schweinehund
- Baustellen erkennen und angehen

**Resilienz**

- Resilienz - psychische Elastizität
- Resilienz - Akzeptanz und Blick nach vorne
- Resilienz - veränderte Sichtweise
- Resilienz - soziale Unterstützung
- Eigenen Ressourcen auf der Spur
- Positive Gedankenwelt
- Innere Selbstgespräche positiv verändern
- Positive Zukunftsvisionen entwickeln




**Beispiel-Impulskarte:**  
**Konzentration – Knobeln**  
**und aktiv bleiben**

Diese Impulskarte ermuntert die Teilnehmenden dazu, selbst kreativ zu werden im Alltag. Im Kurs oder in einer Maßnahmengruppe können die Vorschläge direkt einmal ausprobiert werden und als Auflockerung zwischen Übungseinheiten eingestreut werden: Man kann die Gruppe zum Beispiel in drei Gruppen einteilen: Jede Gruppe überlegt fünf konkrete Ausfertigungen zum jeweiligen Knobelbeispiel. Danach knobelt man gemeinsam.

### Konzentration – Knobeln und aktiv bleiben II

**Info** Aufmerksamkeit und Konzentration kann man trainieren. Spielerische Übungen im Alltag können auch dazu beitragen, sich geistig fit zu halten. Unten stehen hierzu drei Beispiele.



**Gegenstände raten** - Beispiel: Es ist leicht und aus Papier. Man braucht es jeden Tag. Lösung: Das Toilettenpapier

**Summen von Liedern**  
Einer summt ein Lied und die anderen müssen es erraten. Das geht reihum.

**Sammelt fünf Begriffe**, die alle zu einer Art **Gruppe** gehören. Nur ein Wort passt nicht in diese Gruppe: Dieses müsst Ihr herausfinden und die Wahl begründen.  
 Beispiel: Fluss, See, Bach, Pool, Meer. Der *Pool* ist das einzige künstliche Gewässer.

1 Probiert das doch einmal in der Gruppe oder in der Familie aus. Viel Spaß dabei!

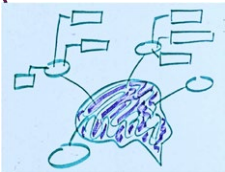
Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer  
 Quelle: <https://karierebilder.de/gedaechtnistraining/> Jochen Mai (08.02.2022)

**Beispiel-Impulskarte:**  
**Die Mind-Map-Methode**

Diese Karte bindet in die Aufgabebearbeitung zwei Videos ein, die über die QR-Codes auf der Rückseite aufgerufen werden können. Der Auftrag, selbst ein Mind-Map anzufertigen, schließt sich an: Am Beispiel Müllvermeidung. Die Mind-Map kann natürlich genauso zu einem selbst gewählten Thema umgesetzt werden.

### Die Mind-Map-Methode

**Info** Eine Map ist eine Landkarte. Die Mind-Map bezeichnet eine Gedankenlandkarte. Mit der Mind-Map-Methode strukturiert man Gedanken oder Inhalte zum Beispiel zu einem eigenen Projekt, einem Thema oder Text. So erhält man selbst zu komplexen Inhalten einen sehr guten und strukturierten Überblick.



Quelle: Metzlig, W./Schuster, M. (2020): Lernen zu lernen, S. 116ff., Springer.

1 Hast Du schon einmal mit der Mind-Map-Methode gearbeitet? Tauscht Euch über Eure Erfahrungen aus.

2 Auf der Rückseite der Karte findet Ihr über die QR-Codes zwei Videos, in denen die Mind-Map-Methode erklärt wird.

3 Erstellt eine Mind-Map zum Thema Müllvermeidung.

2 Videos, die die **Mind-Map-Methode** erklären:

Beispiel Hochrad



Beispiel Wortarten



Quellen: (17.02.2022)  
<https://www.youtube.com/watch?v=6N6kN7w...> (Mindmap: so sortierst du Informationen – Deutsch, Duolingo Lernaktiv)  
<https://www.youtube.com/watch?v=C462870M...> (Mindmap erstellen, Beispiel Wortarten, Grammatik, Lernförderung.de)





**Beispiel-Impulskarte:**  
**Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf**

Diese Karte regt dazu an, sich über die eigenen Rhythmen und Leistungsfenster im Tagesverlauf Gedanken zu machen und ins Gespräch zu kommen. Wann kann man sich zum Beispiel am besten konzentrieren oder etwas Neues aufnehmen? Wann ist man besonders kreativ? Wann benötigt man unbedingt ein Ruhefenster im Tagesverlauf. Usw.

**Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf**



**Info**

Zu welcher Zeit Körper und Geist die beste Leistungsfähigkeit erreichen, ist bei jedem Menschen etwas unterschiedlich: Befunde aus der Forschung zeigen aber auch, dass die meisten Menschen am Vormittag eine hohe Leistungsfähigkeit besitzen; während zwischen 14:00 und 15:00 Uhr ein erster Tiefpunkt erreicht wird. Am Nachmittag gegen 17:00 Uhr ist nochmals eine Leistungsspitze.



Quelle: Metzig, W./Schuster, M. (2020) Lernen zu lernen. S. 28, 29, Bildquelle: ©iStock.com/Sensvector

1

Überlege: Wie sieht das bei Dir persönlich aus? Wann kannst Du Dich im Verlauf des Tages am besten konzentrieren und arbeiten? Wann weniger? Versuche hierzu eine Kurve zu zeichnen.

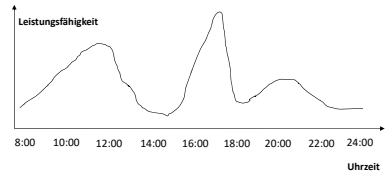
2

Nutzt Du Deine *Leistungsfenster* im Tagesverlauf schon gut?

Kannst Du an Deinem Tagesablauf vielleicht noch etwas verändern?

1

Beispiel:



**Beispiel-Impulskarte:**  
**Motivation – Herausforderungen**

Diese Karte soll die Teilnehmenden dazu ermuntern, sich im Alltag kleinere und größere Herausforderungen vorzunehmen. Kombiniert ist diese individuelle Fragestellung mit der Erarbeitung einer Mind-Map, in der zu jeder der formulierten Herausforderungen wesentliche Unterpunkte und Unterschritte für die konkrete Umsetzung zusammengetragen werden sollen.

**Motivation – Herausforderungen**



**Info**

Sich neue kleinschrittige Herausforderungen zu suchen, ist ganz wichtig: So kommt man Schritt für Schritt weiter. Diese kleinen Herausforderungen können im Beruf oder im Privatleben sein.



Quelle: In Anlehnung an Seminar „Motiviert lernen“ Dr. Viktoria Franz, 10.08.2019

Bildquelle: © iStock.com/Yellow duck

1

Erstelle für Dich eine Liste mit möglichen Herausforderungen, die Du in naher Zukunft angehen möchtest.

2

Wenn Du einige Herausforderungen gefunden hast, erstelle mit diesen ein Mind-Map und schreibe Dir zu den einzelnen Herausforderungen erste Schritte dazu, wie Du vorgehen kannst bzw. was Du zur Umsetzung brauchst etc. Wer könnte Dich bei der Umsetzung unterstützen?



## Beispiel-Impulskarte: Der innere Schweinehund

Bei Themenbereichen, die auf eine stärkere Reflexion hinzielen und damit einhergehend verschiedene persönliche Bereiche betreffen, ist wie bereits erwähnt ein **besonders sensibler Umgang** notwendig. Es ist wichtig, darauf zu achten, dass man als Ausgangspunkt für die Reflexion und Erarbeitung möglichst weniger belastete Bereiche aus dem Alltag wählt: Das kann möglicherweise am Beispiel dieser Impulskarte zum inneren Schweinehund das Thema Putzen oder Ordnung halten im Haushalt sein. Der Reflexionsbereich sollte nicht zu groß sein (werden).

Eine Möglichkeit ist auch, zunächst **allgemein** nach Bereichen für den inneren Schweinehund zu fragen: Also unspezifisch, nicht auf die eigene Person bezogen. Hierbei lassen sich ebenfalls Vorgehensweisen, Handlungsalternativen, Möglichkeiten der positiven Beeinflussung des inneren Schweinehunds thematisieren und erarbeiten und an Fallbeispielen durchspielen.

Je nach Gruppenkontext und Kenntnisstand über die Teilnehmenden kann sich die Aufgabe anschließen, dies auch an einem persönlichen Beispiel zu reflektieren.

**Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer entscheidet selbst, inwieweit sie/er sich auf die Aufgabe einlassen und ob er/sie dies mit den anderen teilen will. Das sollte vorab und während des Prozesses mit den Teilnehmenden klar und deutlich kommuniziert werden.**

**Besonders wichtig bei der Bearbeitung derartiger Themen, die eine Reflexion beabsichtigen, ist es zudem, die Wertschätzung für diese besondere Leistung zu zeigen. Notieren sich Teilnehmende während des Prozesses Stichworte oder schreiben sich eine Conclusio auf, ist hier die Rechtschreibung in Gänze außen vor zu belassen! Die Wertschätzung über das Gelernte im Sinne der Metakognition ist ausdrücklich zu vermitteln. Bedeutet also: Die inhaltliche Bearbeitung ist ganz klar zu trennen von der sprachdidaktischen Arbeit mit Teilnehmenden!**

## Motivation – Der innere Schweinehund



### Situation

Aufgaben erfolgreich zu bewältigen, gelingt nicht immer reibungslos. Manchmal stockt es und man fängt mit einer anderen Tätigkeit an, zum Beispiel im Internet zu surfen. Der innere Schweinehund hat gewonnen...



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Überlege: Wie sieht Dein innerer Schweinehund aus?

Notiere:

- Was genau blockiert mich bei einer Aufgabe oder unliebsamen Tätigkeit oder beim Lernen?
- Wann genau entsteht der innere Schweinehund?
- Wie äußert sich mein innerer Schweinehund?

2

An welchen Punkten könntest Du etwas verändern, so dass sich Dein innerer Schweinehund leichter zur Arbeit „überreden“ lässt?

Quelle: <https://www.next-action.de/wissen/produktivitaet-steigern/selbstmotivation-steigern/> (17.12.2021)



## Weiterführende Hinweise

An dieser Stelle sind mangels bestehender Materialien lediglich Hinweise zu Literatur und einem Projekt gegeben.

### Psychosoziale Basisbildung in Österreich

Hubert Klingenberger/Dennis Walter (2021):  
Psychosoziale Basisbildung – Krisenfest und lebenswendig.

[https://www.researchgate.net/publication/355845014\\_Psychosoziale\\_Basisbildung\\_-\\_Krisenfest\\_und\\_lebenswendig](https://www.researchgate.net/publication/355845014_Psychosoziale_Basisbildung_-_Krisenfest_und_lebenswendig)  
(abgerufen am 13.01.2023)

### Lernen lernen in der Grundbildung

Interessante Aspekte zum Lernen lernen beschreibt Dr. Gertrud Kamper in unterschiedlichen Publikationen, hier sei auswahlweise auf einen Aufsatz zu den Lernschwierigkeiten erwachsener Analphabeten - über die Aneignung „geistiger Werkzeuge“ verwiesen.

[http://www.gertrud-kamper.de/resources/aufsaeetze\\_pdf/GeistWerkz\\_LegKongrNRW\\_1992.pdf](http://www.gertrud-kamper.de/resources/aufsaeetze_pdf/GeistWerkz_LegKongrNRW_1992.pdf)  
(abgerufen am 13.01.2023)

Im Dekade-Projekt St. Pauli 360 ° liegt neben den Schwerpunkten Zusammenarbeiten und Netzwerken, Erkennen und Beraten auch ein Schwerpunkt in der Materialentwicklung zum Thema Lernen lernen.  
Hier lohnt es sich sicherlich, die Homepage zu verfolgen und neue Informationen abzuwarten.

<https://neu-start-st-pauli.de/angebote/zusammenarbeiten/>  
(abgerufen am 13.01.2023)

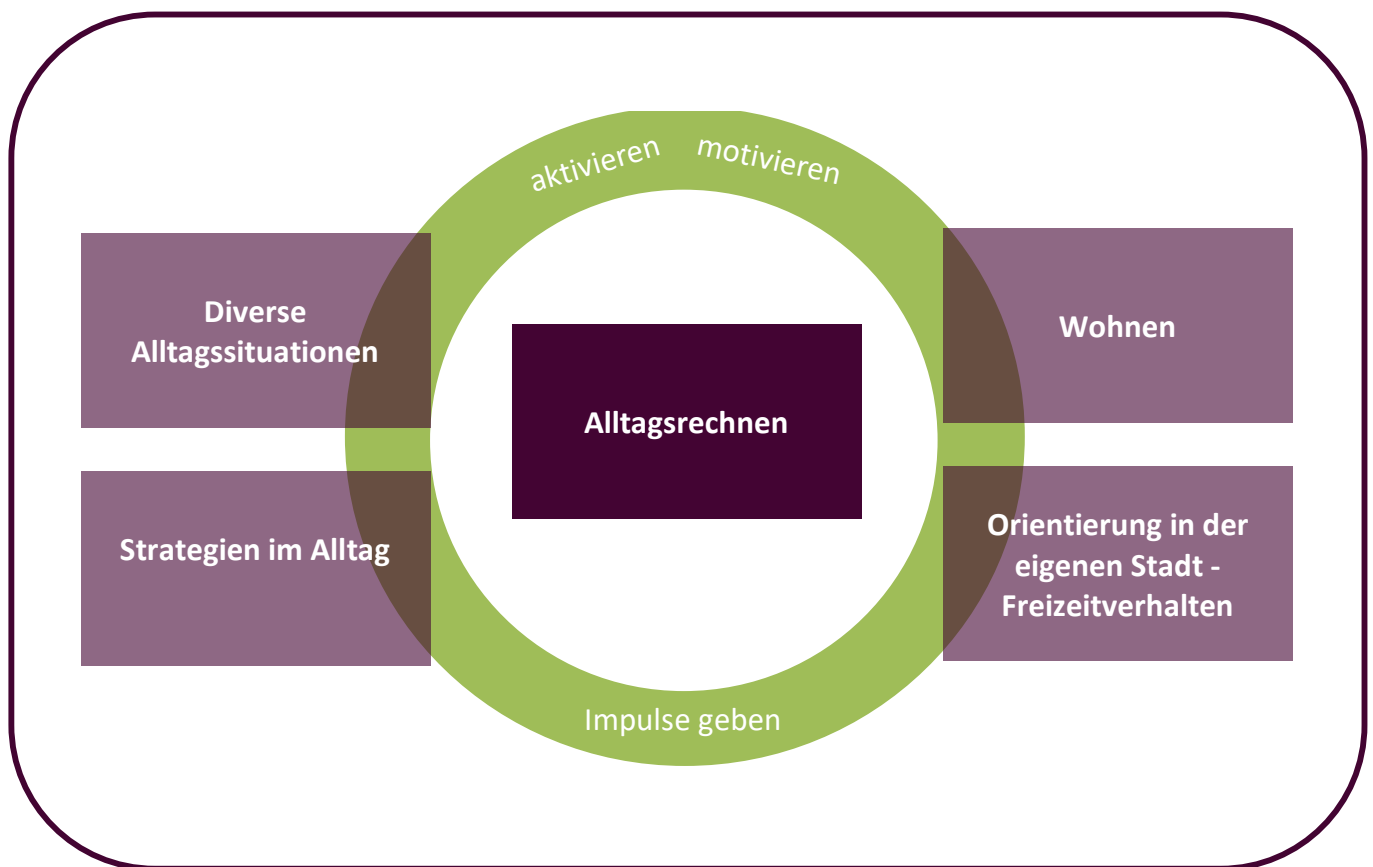


# Alltagsrechnen

## Hinführung

Neben Lese- und Schreiberfordernissen sind wir alle mehr oder weniger mit mathematischen Herausforderungen im Alltag konfrontiert. Es ist vielleicht nicht so augenfällig und in der Gesellschaft längst nicht so stigmatisiert wie das Problem fehlender oder schlechter Lese- und Schreibfähigkeiten. Schnelles Überschlagen, Schätzen oder Prüfen von Summen begegnen einem fast täglich: Beim Einkauf, bei Reparaturen oder der Renovierung in den eigenen vier Wänden oder bei der Prüfung einer

Rechnung. In einer aktuellen Umfrage schätzen so auch 70 Prozent der Bevölkerung eine gute Rechenfähigkeit als besonders bedeutsam ein. Höher liegt hier nur noch eine gute Fähigkeit im Umgang mit Geld mit 80 Prozent. (Im Vergleich hierzu 69 % Lesen, 65 % Schreiben, 69 % Mit dem Computer umgehen).<sup>7</sup> Zur finanziellen Grundbildung liegen vom Deutschen Institut für Erwachsenenbildung (DIE) bereits umfängliche Materialien vor. Im Unterkapitel Weiterführende Materialien Dritter finden Sie den Link zum Curriculum und den Zusatzmaterialien zur finanziellen Grundbildung des DIE.



<sup>7</sup> Institut für Demoskopie Allensbach (2021). Die Bedeutung von Lesen und Schreiben für den Alltag in einer sich schnell verändernden Welt. Vorabergebnisse einer repräsentativen Bevölkerungsumfrage. Allensbach am Bodensee. Seite 3 [https://www.alphadekade.de/alphadekade/shareddocs/downloads/files/11028\\_allensbach\\_befragung\\_lesen\\_vorabversion.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=2](https://www.alphadekade.de/alphadekade/shareddocs/downloads/files/11028_allensbach_befragung_lesen_vorabversion.pdf?__blob=publicationFile&v=2) (Zugriff am: 02.03.2023).



Die vom Projekt Knotenpunkte entwickelten und hier vorgestellten Materialien greifen diverse Situationen aus dem Alltag auf, die das Rechnen erfordern und beziehen sich damit bewusst stärker auf den Bereich Alltagsrechnen als auf die finanzielle Grundbildung.

Im erweiterten Sinn zum Alltagsrechnen haben wir gemeinsam mit den Kooperationspartnern als zusätzliche Themen zum einen die Orientierung im Raum aufgegriffen, nämlich das Arbeiten mit Stadtplänen. Zum anderen das Thema Strategien/strategisches Vorgehen im Alltag.

Für die Nutzung der Materialien ist hier darauf hinzuweisen, dass die im Projekt entwickelten und im folgenden vorgestellten Materialien lediglich als Anstoß für die Arbeit an mathematischen Grundlagen gedacht sind, nicht für die eigentliche rechendidaktische oder gar rechentherapeutische Arbeit mit Teilnehmenden.

In der Auseinandersetzung mit den Fragestellungen und Alltagssituationen, die in den Materialien aufgegriffen werden, können Rechenschwierigkeiten

sichtbar werden und es können weitere Hilfestellungen gegeben werden.

In den weiterführenden Verweisen zu Materialien Dritter ist auch das Rahmencurriculum Rechnen des DVV enthalten, das im Einzelnen auf Probleme in den einzelnen Rechenoperationen eingeht und Hilfestellungen bietet, wie man hier als Lehrperson oder Lernbegleitung unterstützend mit Teilnehmenden arbeiten kann.



## Diverse Alltagsthemen

### Impulskarten

Wie bereits bei den Impulskarten zur Gesundheitsförderung beschrieben, sind die Impulskarten zum Alltagsrechnen im Format so angelegt, dass eine Karte jeweils eine eigenständige und abgeschlossene Einheit bildet und als solches bearbeitet werden kann. Die Kartenvorderseite bietet Informationen oder beschreibt eine Situation aus dem Alltag, die zu einer Aufgabe oder zur Reflexion anregt. Die Rückseiten beinhalten meist Hinweise zur Vorgehensweise, Beispiele oder Lösungen, soweit konkrete Lösungen und Lösungswege möglich sind oder aber Informationen, die für eine Weiterarbeit interessant sein können. Die Kartenrückseiten können zur Selbstkontrolle und auch zur Erklärung der Vorgehensweise herangezogen werden, ersetzen jedoch nicht die Rücksprache mit der Gruppe bzw. der Lernbegleitung, ob Inhalte möglicherweise nicht verstanden wurden oder weitere Fragen und Unklarheiten bestehen. Optionale Herangehensweisen sind gewünscht und sollen hinsichtlich ihrer Praktikabilität diskutiert werden. Die Lösungsansätze auf den Kartenrückseiten haben keinen Anspruch auf die einzig richtige Herangehensweise. Die Verschiedenheit der Herangehensweisen bei den Teilnehmenden kann weiterführend zum Thema gemacht werden.

Bei den Impulskarten zum Alltagsrechnen gibt es unterschiedliche Ansätze:

Zum Teil zielen die Fragestellungen auf konkrete Lösungen ab, die mit einer Antwort auf der Rückseite abgeglichen werden kann (siehe Impulskarte *SALE - SALE - SALE*). Es gibt Rechenaufträge, die eher frei formuliert sind, wie das Beispiel *Was bekomme ich für 25 Euro?* zeigt. Einige Karten beziehen sich eher auf die Reflexion über das eigene Vorgehen im Alltag, aber auch Vorgehen im Denken (siehe Impulskarten *Hast Du eine besondere Vorliebe?* sowie *Tabletten-Einnahme*). Einzelne Karten halten interessante Informationen zum Alltagsrechnen bereit, wie z.B. die *Impulskarte Erklärvideos – Mathe*.

### Beispiel-Impulskarten:

Impulskarte mit offener Fragestellung, in der man mit Angebotsbroschüren arbeiten kann und die Addition anwendet.

**Was bekomme ich für 25 Euro?**

Gehe die verschiedenen Angebotsbroschüren durch! Der Einkauf sollte sich lohnen bzw. Sinn machen. Zum Beispiel soll ein Geburtstagsessen für drei Personen rausspringen oder Du sollst etwas für den Wohnungsputz und den Umzug besorgen oder eine Grill-Party für Samstag vorbereiten oder, oder oder.....

1 Stelle den anderen Deine Ergebnisse und Einkaufsvorschläge vor.  
Wie viel bleibt übrig?

2 Stimmt in der Gruppe ab:  
Was ist der beste Einkaufsvorschlag (Kosten/Nutzen Überlegung)? Was ist besonders originell? Zum Beispiel eine witzige oder außergewöhnliche Idee für den Einkauf?

Bildquelle: Screenshots by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung

Beispiel für eine Fragestellung mit konkreter Lösung. Diese steht auf der Rückseite.

---SALE --- SALE --- SALE ---

**Situation** Deine Tochter braucht drei neue T-Shirts. Da kommt der Schlussverkauf gerade recht. Leider sind die Rabatte in jedem Geschäft anders. Bei den vielen roten Aufklebern findet man gar nicht so schnell heraus, was nun das günstigste Angebot ist...?

**Angebot 1**  
T-Shirt für je 9,95€ statt 15,99€

**Angebot 2**  
T-Shirts für je 14,90€ das dritte T-Shirt umsonst!

**Angebot 3**  
T-Shirts für je 15,00€ zusätzlich 30 % auf bereits reduzierte Artikel!

1 Welches Angebot ist das günstigste?

Bildquelle: © iStock.com/blende11.photo

**Lösung**

1 Welches ist das günstigste Angebot?

Angebot 2 ist mit 29,80 € das günstigste Angebot.

Angebot 1  
 $3 \times 9,95 \text{ €} = 29,85 \text{ €}$

Angebot 2  
 $14,90 \text{ €} + 14,90 \text{ €} = 29,80 \text{ €}$

Angebot 3  
 $30\% \text{ von } 15,00 \text{ €} = 4,50 \text{ €}$   
 $15 \text{ durch } 100 \text{ mal } 30 = 4,5$   
 $4,50 \text{ € sind } 30\% \text{ von } 15,00 \text{ €}$   
 $3 \times 11,50 \text{ €} = 34,50 \text{ €}$



Impulskarte mit offener Fragestellung, die in erster Linie zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens anregt.

### Hast Du eine besondere Vorliebe?

**Frage** Fast jeder von uns mag irgendetwas besonders gern und kauft es sich dann häufiger. Vielleicht ist es Schokolade, Zigaretten, Chips, Alkohol, Kosmetik oder Spiele...

**Überlege:**  
Wie viel Geld gibst Du dafür aus?  
In der Woche?  
Im Monat?

1 Was denkst Du, wenn Du das Ergebnis siehst?

2 Gibt es etwas, was Du gerne verändern möchtest?

Impulskarte, die darauf abzielt, das eigene Vorgehen zu reflektieren.

### Tabletten-Einnahme (I)

**Info** Bei manchen Medikamenten ist es wichtig, dass man die Tabletten in regelmäßigen Abständen einnimmt. Und auch, dass man sie zum Beispiel vor einer Mahlzeit bzw. nach einer Mahlzeit einnimmt, damit diese richtig wirken können.

Bildquelle: Projekt Knotenpunkte Transfer

1 Du sollst pro Tag 6 Tabletten einnehmen, das möglichst gleichmäßig verteilt. Die Tabletten sollen mindestens eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden. Wie gehst Du vor?

2 Beschreibe Deine Überlegungen und Dein Vorgehen. Tauscht Euch darüber gegenseitig aus.

Impulskarte, die vorrangig Informationen bereithält.

### Erklärvideos – Mathe

**Info** Manchmal hilft es, wenn man den Rechenweg noch einmal etwas anders erklärt bekommt. Dann macht es im Kopf „klick“ und man hat es verstanden. Versuche es doch einmal mit den ausgewählten Erklärvideos.

Bildquelle: screenshot zu Mathe mit Kathrin – Dreisatz

1 Über die QR-Codes auf der Rückseite findest Du Erklärvideos zu verschiedenen Bereichen in der Mathematik. Schau Dir die Videos an.

2 Wie findest Du die Erklärvideos? Hast Du die verschiedenen Rechenvorgänge hierbei gut verstehen können?

Dreisatz  
berechnen

Flächenmaße  
umrechnen

Gewichtseinheiten  
umrechnen

Quelle:  
<https://www.youtube.com/watch?v=hcWPTajnCn0>  
 Mathe mit Kathrin – Dreisatz - Grundbildung Lernende Region Köln  
<https://www.youtube.com/watch?v=C9g54z2DNbA>  
 Flächenmaße umrechnen  
[https://www.youtube.com/watch?v=V31L3M\\_UmKk](https://www.youtube.com/watch?v=V31L3M_UmKk)  
 Mathe mit Kathrin – Gewichtseinheiten umrechnen



## Übersicht zu den einzelnen Impulskarten – Alltagsrechnen

### Einkauf, Konsum

- Ein Glas voller Kleingeld (I-II)
- Wechselgeld
- Was bekomme ich für 25 Euro?
- Was können besonders teure Einkaufsgüter sein?
- Ein Beutel voller Pfandflaschen
- Essen to go (I-III)
- Was kriege ich für wie viel Geld?
- Hast Du eine besondere Vorliebe?
- Sale - Sale - Sale
- Mit der App zum Einkauf

### Zeit, Mobilität

- Eine Fahrt mit der Bahn
- Ab ins Blaue
- Wie planst Du Zeiten, wenn Termine anstehen?
- Zeitangaben/Zeiteinheiten
- Zeitangaben/Quartale
- Du hast es eilig
- Pünktlich zum Arzt

### Diverse

- Schichtzulagen
- Stromanbieter
- Stromverbrauch
- Angebot Autoreparatur
- Haushaltsausgaben
- Erklärvideos Mathe
- Maße im Alltag (I-II)
- Schätzen im Alltag
- Zahlen als Teil unseres Lebens
- Mathe in der Alltagssprache
- Überschreitung der Höchstgeschwindigkeit
- Tabletten - Einnahme (I-III)

### u.a. Prozent und Brüche

- Anteile
- Was sind die 100 % (I-II)
- Verschiedene Darstellungen einer Zahl
- Bruchrechnen beim Kochen und Backen
- Was ist da drin?
- Leckere Marmeladen selber machen
- Gewichte

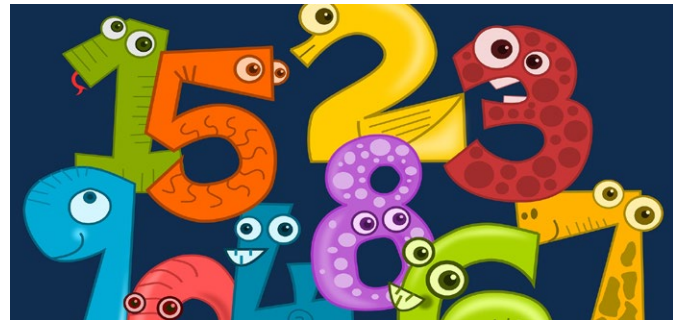




## Alltagsrechnen

### Mathe im Alltag mit Kindern

- Voraussetzung beim Rechnen: Zerlegen
- Mengen (I-II)
- Größenordnungen
- Kochen und Backen
- Masse und Gewichte



Ein kleiner Teil der Impulskarten ist an Familien gerichtet und soll Anregungen dazu geben, wie man mit Kindern im Alltag mathematisches Denken erleben kann. Eine Reflexion über das eigene Grundgerüst im mathematischen Denken kann sich anschließen.

### Mathe mit Kindern im Alltag: Größenordnungen



#### Info

Größenordnungen wahrzunehmen ist für Kinder im Vorschulalter ebenso eine sinnvolle Übung für den Schuleintritt. Was ist im Vergleich größer oder kleiner? Man bildet zum Beispiel eine Rangfolge von Gegenständen, die unterschiedlich groß sind.



Bildquelle: Projekt Knotenpunkte Transfer

- 1 Überlegt gemeinsam, welche Beispiele in diesem Zusammenhang geeignet sind, um Größenordnungen besser wahrnehmen zu können.
- 2 Erstellt eine Ideensammlung.

### Voraussetzung beim Rechnen: Zerlegen



#### Info

Für das Rechnen ist eine zentrale Voraussetzung, dass man Mengen in unterschiedliche Einheiten zerlegen kann: Und das am besten „wie im Schlaf“.



Bildquelle: Projekt Knotenpunkte Transfer

- 1 Probiert es doch einmal an einer Kette mit Perlen aus: Nehmt verschiedene Farben und gestaltet eine Kette mit 10 Perlen. Welche Ketten-Muster sind für das Rechnen besonders interessant?
- 2 Über den QR-Code auf der Rückseite könnt Ihr Euch ein Kurz-Video anschauen: Hier wird erklärt, wieso das Zerlegen von Zahlen so wichtig für das Rechnen ist.
- 3 Überlegt nun selbst einmal: Ist das Zerlegen von Zahlen leicht und gelingt wie im Schlaf? Oder ist es manchmal auch etwas schwierig z.B. unter Zeitdruck?

#### 2

Über den QR-Code kommt Ihr auf eine Internetseite. Hier müsst Ihr etwas nach unten scrollen, dann klickt auf das Kurz-Video. Das Zerlegen von Zahlen wird hier in seiner Bedeutung für das Rechnen ganz anschaulich erklärt.



Quelle:  
<https://mahiko.dzlm.de/1-schuljahr-%E2%80%93-%C3%BCberblick/zahlen-zerlegen/grundlagen>



## Strategien im Alltag

### Schätz- und Impulskarten

Der Einsatz der Schätzkarten ist als Ausgangspunkt dafür gedacht, über das Thema Strategien nachzudenken und ins Gespräch zu kommen.

Es ist ein spielerischer Zugang möglich: Wie gehen die Teilnehmenden vor, wenn sie die Anzahl der abgebildeten Gegenstände auf den Fotos schätzen sollen? Die Teilnehmenden sollen nicht raten, sondern bewusst überlegen. Es sollen hierzu die verschiedenen Herangehensweisen thematisiert und besprochen werden. „Wie gehe ich vor, wenn ich möglichst schnell einen guten Schätzwert oder einen korrekten Wert ermitteln

will? Zergliedere ich, teile ich auf, zähle ich einen Teil komplett aus?“

Hat man diese spielerische Einheit gemeinsam durchlaufen, können weitere Impulskarten zum Thema Strategien ausgewählt werden. Diese beziehen für die Alltagsbewältigung interessante Themen mit ein, wie zum Beispiel: „Wie gehe ich an Aufgaben generell heran?“, „Welche Strategien habe ich, um mich zu motivieren?“, „In welchen Situationen oder bei welchen Aufgaben könnte ich systematischer vorgehen?“

In der gemeinsamen Bearbeitung können so dann weitere Impulse zur Selbstreflexion gegeben und konkrete Alltagshilfen erarbeitet werden.



#### Schätzkarten und Thema Strategien

- ▬ Fotos mit unterschiedlichen Mengen
- ▬ Strategisch vorgehen...!?  
(Impulskarte zu den Schätzkarten)
- ▬ Systematisch
- ▬ Systematisches Vorgehen
- ▬ Nach Plan vorgehen
- ▬ Plan B
- ▬ Den Plan in der Tasche
- ▬ Motivationsstrategien
- ▬ Alltagsroutinen
- ▬ Haltungen

**Schätze:** Wie viele Weintrauben hängen am ersten Rebstock?  
Wie kann man vorgehen, um einen schnellen Schätzwert zu bekommen?



Wie viel Geldwert ist hier zu sehen?  
Wie gehst Du vor?



**Lösungsbeispiele**

1 Man unterteilt das Foto in gleich große Felder und zählt nur ein Feld aus. Dann multipliziert man diese Zahl mit der Anzahl der Felder.

Annäherung über  
 $10 \times 12 = 120$

Man erkennt eine Art *Einheit* auf dem Foto. Und zählt nur eine Einheit aus, multipliziert mit 2 (Traubenrispe vorne und hinten). Danach multipliziert man das Ergebnis mit der Gesamtanzahl der Einheiten.

Annäherung über  
 $25 \times 2 \times 8 = 400$

2 Strategien → Lösungswege, Vorgehensweisen, nach Plan, Masterplan, langfristige Überlegungen

## Wohnen Arbeitsblätter

Die Arbeitsblätter sind in Kooperation mit einem Bildungsträger aus Trier entstanden: In der Entwicklung des Materialsets wurde versucht den Wunsch des Kooperationspartners nach Rollenspielsequenzen einzubinden. Je nach Gruppe und Bereitschaft der Teilnehmenden sich an einem Rollenspiel zu beteiligen, können die Aufgaben auch etwas abgewandelt werden und in Kleingruppenarbeit erfolgen.

Das Material ist für den Gruppenkontext konzipiert. Die Aufgaben sind in ihrer Komplexität unterschiedlich, in erster Linie richten sie sich aber an fortgeschrittene Lernende (Alpha-Level 3).

Die Bearbeitung der Aufgaben ermöglicht es, sich relevante Faktoren und Informationen anzueignen und regen neben der Reflexion über das eigene Vorgehen in der Aufgabenbearbeitung auch den Austausch über Erfahrungen zum Thema Wohnen an.

Es stehen vier Aufgabensequenzen zur Verfügung:

■ In der Aufgabensequenz „Vor der Wohnungssuche“

geht es darum, sich unterschiedliche Kriterien bei der Wohnungssuche klar zu machen, die Budgetfrage auszu-differenzieren und eigene Erfahrungen zu reflektieren.

■ In der Aufgabensequenz „Die Wohnungssuche“ sollen schließlich Inserate gelesen und in allen Einzeinheiten verstanden werden, Ideen generiert werden, wie man bei der Wohnungssuche vorgehen kann sowie ein Telefonat mit einem zukünftigen Mieter oder einer zukünftigen Mieterin simuliert werden.

■ Bei der Aufgabensequenz „Einzug/Renovierung“ stehen vor allen Dingen Rechenoperationen zur Flächenberechnung im Vordergrund. Hierbei ist auch gefordert, aus unterschiedlichen Infoblättern relevante Informationen für die Aufgabenbewältigung herauszufiltern. Genaues Lesen, Vorgehen bei der Aufgabebearbeitung und die Unterscheidung „grobes Schätzen versus genaues Berechnen“ können hier als Themen in der Gruppe ebenso besprochen werden.

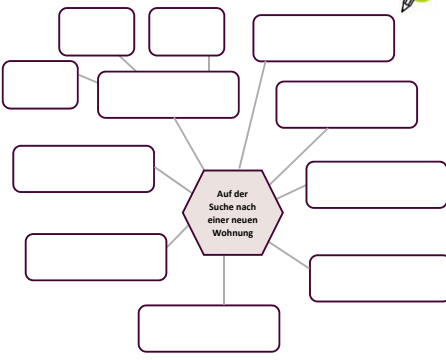
■ In der letzten Aufgabensequenz zur „Haushaltsgründung“ geht es in erster Linie um Kosten bei der Haushaltsgründung, aber auch um Budgetplanung und Sparmöglichkeiten generell (einmalige Kosten und wiederkehrende Kosten im Haushalt).


**Arbeitsauftrag W.B 1**


Auf der Wohnungssuche

Wie kann man vorgehen, wenn man eine neue Wohnung sucht.  
Wo finde ich passende Angebote/Inserate?

*Füllt gemeinsam die Mind-Map und ergänzt weitere Felder, wenn nötig:*








**Arbeitsauftrag W.B 2**


Tina und Stefan haben **Wohnungsanzeigen** in der Regionalzeitung gefunden.

Aber was bedeuten diese ganzen Abkürzungen?  
**Schreibe ohne Abkürzungen.**



**A** **Trier – Euren**  
in einem ruh., sonn.,  
6-Fam.Haus: 3-ZKB.,  
68,50 m<sup>2</sup> DG., Wohn-Esszi.  
mit Blk., Bad mit Fe., EBK.,  
ab 01.12.2019, 600 € + 140 €  
NK einschl. HZ-Vorauszahl.,  
1200 € Kautiön.  
Tel. 0651/876543

**B** **Trier – Kürrenz**  
3-Zimmer-Wfhg, 90 m<sup>2</sup>,  
Bj 1933, 3. OG.,  
Fahrstuhl, Duschbad,  
Blk., Gas-ZH., EBK, Kalt:  
500 €, NK 200 €, KT  
1.500 €, N.R.





## Orientierung in der eigenen Stadt sowie Freizeitverhalten

Das Material ist in erster Linie für den Gruppenkontext konzipiert, kann aber in Teilen auch mit Einzelpersonen bearbeitet werden. Die Aufgaben sind in ihrer Komplexität unterschiedlich, richten sich primär an fortgeschrittene Lernende (Alpha-Level 3).

Das Set „Orientierung in der eigenen Stadt“ besteht aus unterschiedlichen Materialien:

- Infokarten
- Fallgeschichten sowie
- Informationsblätter.

In Kombination mit einem Stadtplan ermöglicht die Bearbeitung

1. die räumliche Orientierung der Teilnehmenden zu stärken,
2. sich Infos zu Freizeitangeboten, Arbeitgebern und zu einzelnen Stadtteilen anzueignen,
3. genaues Lesen und „Probearbeiten“ anhand von Fallgeschichten anzuregen,
4. Alltagsrechnen in den Bereichen „Zeit-Gefühl“ und „Kosten für die eigene Freizeitgestaltung“ zu unterstützen sowie

5. das eigene Freizeitverhalten generell in den Blick zu nehmen und zu reflektieren.

Die Materialien sollen Impulse für die eigene Arbeit als Dozent und Dozentin bieten und wurden als solche beispielhaft für die Stadt Trier aufbereitet. Der im Rahmen des Materialsets verwendete Amtliche Stadtplan wurde vom Amt für Bodenmanagement und Geoinformation bearbeitet und entgeltlich zur Verfügung gestellt (Beispiele hier: Straßennamen wurden in der Schrift vergrößert, einige Straßennamen wurden zur besseren Übersichtlichkeit entfernt, besondere Orte wurden mit Icons visualisiert, Grünflächen zur Orientierung eingefärbt etc.). Ein weiterer Amtlicher Stadtplan, der auch das Umland von Trier zeigt, wurde insbesondere für die Bearbeitung der Themen „Freizeit“, „Wohnen“ sowie „große Arbeitgeber“ zusätzlich genutzt. Dieser konnte für die Lerneinheiten ohne Anpassungen verwendet werden.

Vergleichbare Amtliche Stadtpläne sind sicherlich für die eigene Stadt zunächst zu recherchieren und die Kosten abzuklären. Die allgemeinen Informationsblätter lassen sich ortsneutral nutzen und bedürfen zur spezifischen Konkretisierung für die eigene Stadt oder Kommune eigener Recherchen bzw. lassen sich ebenso als schrittweise Arbeitsaufträge gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeiten.



Ausschnitt aus dem Amtlichen Stadtplan



Ortsneutral können folgende Materialien genutzt werden:

■ Ganz persönlich

■ Fallgeschichten

■ Informations- und Reflexionsblätter

### Ganz persönlich

Frage

Wie würdest Du Dein Verhältnis zu Deiner Stadt, in der Du lebst, beschreiben?



Bildquelle: © iStock.com/KorneliaSchmitt

- 1

Welche Orte und Plätze findest Du persönlich besonders schön? Hast Du einen Lieblingsort? An welchen Orten hältst Du Dich gerne auf?
- 2


Welche Orte und Plätze vermeidest Du eher und warum?

**Stellt Euch gegenseitig Euren Lieblingsort vor und beschreibt diesen Ort.**  
 (Alternativ: Schreibt einen Steckbrief „Einen Ort, den Du gesehen haben musst“)  
**Tauscht Euch über die Orte und Plätze aus, an denen Ihr nicht so gerne verweilt.**  
 (Alternativ: Schreibt einen Steckbrief „Achtung vor...“)

### Freizeitgestaltung - Fallgeschichte 3

Situation

Jenny will mit ihrer Tochter Elsa (3 Jahre) gemeinsam aktiv etwas machen. Vielleicht etwas mit Musik, Bewegung oder Natur.



- 1

Überlegt gemeinsam, was könnte dies für Jenny und ihre Tochter sein?
- 2

Sucht nach Einrichtungen, in denen man sich informieren kann. Gibt es kostenlose Eltern-Kind-Angebote? Welche Kosten können auf Jenny zukommen?

**Tauscht Euch über Eure Ergebnisse aus.**

- Welche Eltern-Kind-Angebote habt Ihr gefunden?
- Wo liegen die Einrichtungen in der Stadt/ Gemeinde?
- Legt eine Übersichtstabelle zu Euren Ergebnissen an.

Themen bei den Informationsblättern sind:


■ Freizeit draußen

■ Freizeit drinnen

■ Mobilität


■ Wohnen/Nachbarschaft

■ Kinderbetreuung




Infoblatt


### Kreatives Tun




Bildquelle: © iStock.com/Ingo Bartussek



Bildquelle: © iStock.com/freepoeplea



Bildquelle: © iStock.com/Simon T




Bildquelle: © iStock.com/Jullan Schäpertöns


Sich kreativ zu beschäftigen, ist eine Möglichkeit seine freie Zeit zu nutzen. Es kann einem wieder Energie und Kraft für den Alltag geben. Die Abkürzung DIY steht für „Do it yourself“. Das heißt, manches Kreative kann auch noch richtig nützlich sein: Wenn man Sachen selber machen kann, zum Beispiel im Haushalt. Vielleicht fallen Euch dazu gleich einige Aktivitäten ein?

Es gibt unterschiedliche Bereiche: Zum Beispiel der handwerkliche Bereich oder der Bereich Kochen & Backen, aber auch Nähen und Stricken, Malen und Zeichnen, Modellbau, kleinere Reparaturen und Renovierungen und vieles mehr.

Was interessiert Dich aus dem Bereich „DIY“?


Was machst Du schon? Was würdest Du gerne einmal ausprobieren, was Du noch nie gemacht hast?






Infoblatt


### Musik machen – ein Instrument lernen



Bildquelle: © iStock.com/lightpoet



Bildquelle: © iStock.com/terovesalainen



Bildquelle: © iStock.com/lightpoet


Musik ist in allen Kulturen eine besondere Art, Lebensfreude auszudrücken. Musik zu hören ist wunderbar! Musik selbst zu machen, eine ganz tolle Bereicherung und Erfahrung!

Wenn wir regelmäßig musizieren, macht es uns munter, stärkt unsere Konzentration und Aufnahmefähigkeit.

Und gemeinsam mit anderen zu musizieren bringt uns zusammen und gibt eine tolle Gemeinschaft.

Hast Du schon einmal ein Instrument ausprobiert und gespielt? Singst Du gerne?

Welches Instrument würdest Du gerne einmal ausprobieren?



## Weiterführende Materialien Dritter

### Schlaue Spartipps für Familien – Informationen in einfacher Sprache

Wie Sie mit Ihrem Geld richtig umgehen können  
Verbraucherzentrale Brandenburg



1. Spartipp: Machen Sie sich eine Übersicht über ihr Geld
2. Spartipp: Wählen Sie das richtige Girokonto aus
3. Spartipp: Behalten Sie nur die nötigsten Versicherungen
4. Spartipp: Wählen Sie für Internet und Telefon den richtigen Anbieter
5. Spartipp: Informieren Sie sich über die Sparmöglichkeiten bei Gesundheit und Krankenversicherung
6. Spartipp: Sparen Sie durch eine gesunde Ernährung
7. Spartipp: Sparen Sie Energie
8. Spartipp: Behalten Sie den Überblick über Ihre Kredite und vermeiden Sie eine Überschuldung
9. Hier bekommen Sie mehr Rat

[https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/sites/default/files/2018-09/180911\\_Handbuch\\_in%20einfacher%20Sprache\\_ANSICHT.pdf](https://www.verbraucherzentrale-brandenburg.de/sites/default/files/2018-09/180911_Handbuch_in%20einfacher%20Sprache_ANSICHT.pdf)

### Curriculum zur finanziellen Grundbildung

Projekt CURVE, Deutsches Institut für Erwachsenenbildung (DIE)







Es stehen 14 Materialsets mit diversen Arbeitsblättern zur Verfügung u.a. zu folgenden Oberthemen:

- Max eröffnet ein Girokonto,
- Mustafas Wohnung – die Stromabrechnung,
- Michael möchte einen Gebrauchtwagen kaufen,
- Marie plant Monas Geburtstagsfeier.

<https://www.die-bonn.de/curve/materialsets>

Weitere Alltagssituationen der Familie Müller werden in den Zusatzmaterialien aufgegriffen.  
Hier u.a. die Themen

-  Hartz 4 für Familie Müller
-  Max Onlineeinkauf – die Retoure
-  Mustafa möchte seinen Handyvertrag kündigen
-  Maries Schwangerschaft – neue Ausgaben

Die Zusatzmaterialien enthalten auch eine Methodensammlung mit Arbeitsblättern, die unterschiedliche Ansätze verfolgen, zum Beispiel Gegenseitig Sprichwörter erklären, 50-Euro – und nun?, Rollenverteilung in der Familie, Rollenspiel: Das neue Handy.

<https://www.die-bonn.de/curve/curriculum/zusatzmaterialien>

### Lernspiel zur finanziellen Grundbildung

Als Ergänzung zu den frei zugänglichen Arbeitsmaterialien kann das Lernspiel „Monetto“ zur Finanziellen

Grundbildung beim wbv Media Verlag bezogen werden. Dieses ist allerdings kostenpflichtig.



[https://www.die-bonn.de/curve/lernspiel\\_monetto](https://www.die-bonn.de/curve/lernspiel_monetto)

## Rechnen: DVV-Rahmencurriculum (Deutscher Volkshochschulverband)



### Beispiel - Unterkapitel aus dem Inhaltsverzeichnis:

- Zahlenzerlegungen und Rechenstrategien
- Orientierung im Zahlenraum bis 100
- Kopfrechenstrategien für die Addition und die Subtraktion
- Abschätzen der Größenordnung von Summen und Differenzen
- Strategien für die Multiplikation
- Strategien für die Division
- Entscheiden und Urteilen
- Mathematik im Leben
- Mathematik fürs Leben

DVV-RAHMENCURRICULUM RECHNEN STUFE 2

• Die Teilnehmer/-innen kennen ausgewählte Teilungen der 100 und nutzen diese zur Orientierung im Zahlenraum. Sie können diese Strukturen entsprechend auf größere Zahlräume übertragen.

**2.6.2 Operationslogiken der Division**

Der Division können im Wesentlichen zwei Situationstypen zugrunde liegen: das Aufteilen und das Verteilen. Bis vor nicht allzu langer Zeit gab es für diese beiden Situationstypen sogar unterschiedliche Rechenzeichen. Das Aufteilen wurde durch ein „a:b“ symbolisiert. Dieses Zeichen ist bei uns heute nur noch auf dem Taschenrechner üblich. Das Verteilen wurde durch einen Doppelpunkt symbolisiert „a:b“. Diese Darstellung ist heute in Deutschland üblich, um die Divisionen zu symbolisieren.

**Aufteilen**  
20:5 kann verstanden werden als die Frage danach, in wie viele Teilportionen mit je fünf Elementen eine Menge mit 20 Elementen zerlegt werden kann. Werden zum Beispiel beim Training einer Mannschaft Fünfergruppen gebildet: Wie viele Gruppen entstehen dann, wenn es insgesamt 20 Spieler gibt? Allgemein wird also eine gegebene Menge in Teilmengen gleicher Größe aufgeteilt. Die Größe der Teilmengen ist vorgegeben. Die Frage ist, wie viele Teilmengen entstehen. Dabei kann natürlich auch die Situation vorkommen, dass sich die Menge nicht restlos aufteilen lässt, sodass nach dem Aufteilprozess einige Elemente übrig bleiben.

20 Plättchen. Immer 5 zusammen. Es entstehen 4 Teilmengen.

Man kann die Frage, die das Aufteilen stellt, auch so formulieren: Wie oft kann man jeweils fünf von 20 wegnehmen? Oder auch: Wie oft ist die fünf in der 20 enthalten?

Die erste Formulierung verweist auf eine subtraktive Sicht auf das Aufteilen. Es werden sukzessive je fünf Elemente von den 20 weggenommen, bis keine Fünfer-Portionen mehr gebildet werden können. Diese subtraktive Sicht erschließt auch die Bedeutung des Minuszeichens zwischen den Divisionspunkten bei der Symbolisierung des Aufteilens mithilfe des früher üblichen Zeichens  $\div$  (vgl. Gerster & Schultz 2004, S. 396).

Die zweite Formulierung verweist dagegen auf eine eher additive Sicht: Es werden so lange Fünfer zusammengefügt, bis die 20 erreicht ist. Mit dieser Sicht wird auch die enge Verbindung zwischen Division und Multiplikation deutlich, denn man kann das oben gestellte Problem der Aufteilung der 20 in Teilmengen zu je fünf auch multiplikativ formulieren:  $\_ \cdot 5 = 20$ .

107

DVV-RAHMENCURRICULUM RECHNEN STUFE 3

• Wie viel Pfand werde ich für eine Einkaufstasche voller Glas- und Plastikflaschen erhalten? Oder irt der Automat?

Beim **Schätzen** geht es darum, in Situationen, in denen man weder Werte noch Näherungswerte für Größen kennt, vernünftige Werte zu schätzen und Argumente für diese Schätzungen vorzubringen.

Das **Überblicken von Größenordnungen** ist für das Überschlagen und Schätzen grundlegend, und man übt das eine mit dem anderen und umgekehrt.

Der verständige **Umgang mit Taschenrechnern**, wie sie zum Beispiel in mobilen Telefongeräten eingebaut sind, und **Computern** (z. B. Tabellenkalkulationssoftware) erleichtert und stützt das eigene Rechnen. Ohne ein sinnvolles und der Situation angemessenes Runden kommt man hier leicht zu übergenauen und unsinnigen Ergebnissen.

**3.3 Mathematik fürs Leben**

Im zweiten Teil des Kurses sollen die im ersten Teil in Problemsituationen verwendeten mathematischen Begriffe, Argumentationen und Verfahren systematisiert, verbunden und zueinander in Beziehung gesetzt werden. Ausgangspunkt sind nun jeweils mathematische Themenfelder, bei denen man auf die Beispiele aus Kurstel 3.2 zurückgreifen oder weitere entwickeln kann. Auch hier sollen also die mathematischen Inhalte ihre Korrespondenz in der erfahrenen Wirklichkeit finden.

Inhalte von Kurs 3.3

- Zahlen
- Größen und Maßeinheiten

---

- Prozentrechnung
- Statistik – einfache Begriffe und Maße
- Tabellen und Grafiken

---

- Proportionalität und Antiproportionalität
- Dreisatz
- Lineare Gleichungen und Funktionen

---

- Flächen und Körper

---

- Chancen

Die ersten drei Blöcke umfassen Inhalte, die auch als „Bürgerliches Rechnen“ bezeichnet und im täglichen Leben als unverzichtbar betrachtet werden. Sie sind obligatorisch. Die Reihenfolge der Themen innerhalb der Blöcke ist nicht festgelegt. Zumeist wird es sich anbieten, diese Themen nicht nacheinander, sondern gleichzeitig und miteinander zu bearbeiten.

132



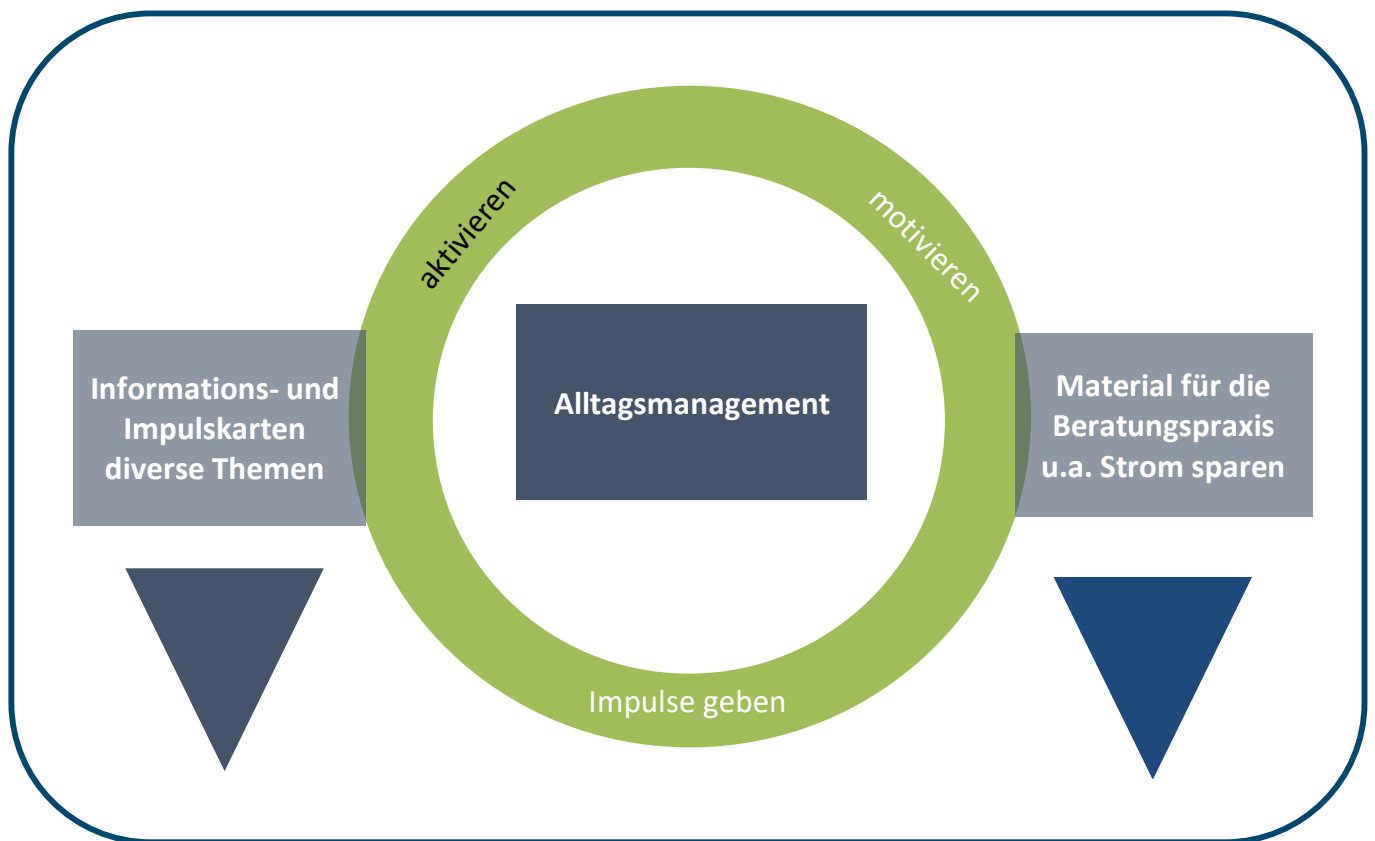


# Alltagsmanagement

## Hinführung

Aus aktuellen Gegebenheiten werden im Themenfeld Alltagsmanagement insbesondere auch die Themen Energie sparen, Vorbereitung auf außergewöhnliche Situationen und Notwendigkeiten im Katastrophenfall aufgegriffen. Dabei werden zwei Anwendungsbereiche fokussiert:

Zum einen das Lernen in Maßnahmengruppen, in Kursen der Alphabetisierung und Grundbildung oder in der Lernbegleitung in einem Mehrgenerationenhaus etc. Zum anderen der Impuls in einer konkreten Beratungssituation wie zum Beispiel Beratungssettings der Caritas, den Energielots:innen im Land oder der Beratung in den Verbraucherzentralen. Diese Materialien werden aktuell noch mit zwei Praxispartnern erarbeitet.



Die Informationskarten zum Thema Strom sparen und Verhalten im Katastrophenfall sind in ihrer Ausgestaltung relativ komplex, – ähnlich zu den Informationskarten zur Ersten Hilfe (in Kindernotfällen). Hier ist mit besonderem Augenmerk darauf zu achten, im Unterrichtsgeschehen, in der pädagogischen Situation eine Informationskarte nach Möglichkeit weiter zu sequenzieren und schrittweise gemeinsam zu erarbeiten. So kann am ehesten sichergestellt werden, dass die

Inhalte erfasst werden können.

Die Materialien für die Beratungspraxis sind bewusst in ihrer Komplexität sowie Schriftlichkeit stark reduziert. Sie sollen zur Unterstützung in der Gesprächssituation und als Erinnerungstütze für den Alltag als Mitgabe-Produkt dienen.

Ähnlich genutzt werden können die Materialien gegebenenfalls auch in der Einzelfallfamilienhilfe oder der sozialen Arbeit im Gemeinwesen insgesamt.

## Übersicht zu den einzelnen Informations- und Impulskarten – Alltagsmanagement

### Energie einsparen

- Energie: Kleinvieh macht auch Mist
- Heizen: Umsichtig handeln
- Heizen und Lüften
- Wärme halten: Energie sparen
- Zimmer einrichten: Energie sparen
- Geräte Strom sparend benutzen
- Verschaffe Dir einen Überblick: Strom sparen
- Energie sparen in der Küche
- Die größten Stromfresser im Haushalt
- 5 Tipps zum Gas sparen
- Beratung zum Thema Energie (I-II)

### Vorsorge treffen in Ausnahmesituationen

- Stromausfall und Versorgungsengpass
- Vorratshaltung – I
- Vorratshaltung – II
- Vorratshaltung – III
- Vorratshaltung – IV
- Einen Vorrat anlegen: Marathon anstatt Sprint

### Einkauf und Lebensmittel

- Weniger Lebensmittel wegwerfen: Geld sparen
- Mit der App zum Einkaufen
- Lagerung von Lebensmitteln
- Wasser sparen
- Wie sieht es in deinem Kühlschrank aus?
- Tipps für den Kühlschrank
- Wie sieht es in Deinem Gefrierschrank oder -fach aus?

### Upcycling, Naturschutz im Alltag

- Upcycling
- Basteln mit Pappe
- Müllvermeidung
- Naturschutz im Alltag

### Fristen und Termine einhalten

- Sammlung relevanter Termine
- Persönliche Termine managen
- Zeitmanagement

### Strategien in der Alltagsbewältigung

- Den Alltag managen (I-III)



Bildquellen:

Kochtopf: © iStock.com/SerPak

Kühlschrank: © iStock.com/catherinelprod

Handy mit Kalender: Gerd Altmann auf www.pixabay.com




### Beispiel-Impulskarte: Energie sparen in der Küche

Mit dieser Impulskarte kann man zunächst über das Energiesparen am Beispiel Küche ins Gespräch kommen. Ein Abgleich mit den Informationen auf der Rückseite der Karte vertieft die Auseinandersetzung nochmals und gibt Anregungen.

Energie sparen in der Küche

**Situation** Strom ist aktuell sehr teuer und auch in Bezug auf die Klimakrise ist es sinnvoll, möglichst wenig Strom zu verbrauchen. In der Küche gibt es hierzu einige Möglichkeiten.



Bildquelle: © iStock.com/SerPak

- 1 Überlegt gemeinsam, welche Vorgänge in der Küche viel Energie verbrauchen?
- 2 Vergleicht Eure Überlegungen mit den Informationen auf der Rückseite der Karte.
- 3 Welche Informationen sind neu? Was kann man gut im Alltag umsetzen?

TIPP!

Kühlschrank

Häufiges Öffnen der Tür sollte man vermeiden. Der Kühlschrank kann Kälte besser halten, wenn er gut gefüllt ist, als wenn er eher leer ist.

Spülmaschine

Generell gilt: Geschirr spült man sparsamer mit der Spülmaschine als von Hand! Schalte möglichst oft in das Eco-Programm und belade die Maschine voll.

Töpfe und Pfannen

Verwende Töpfe beim Kochen immer mit Deckel! So sparst Du viel Energie! Auch sollten Töpfe und Pfannen immer passend zur Herdplatte ausgewählt werden: Also so, dass die Heizfläche abgedeckt ist und die Energie an den Seiten nicht verloren geht.

Wasserkocher

Mit dem Wasserkocher verbrauchst Du am wenigsten Strom, wenn Du heißes Wasser benötigst: zum Beispiel beim Nudeln kochen.

Mikrowelle

Willst Du zum Beispiel Gemüse erwärmen, ist die Mikrowelle sparsamer, als der Herd.

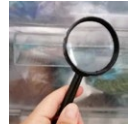
Quelle: Energie- und Klimaschutz für Energieeffizienten Verbraucherservice REP v. 1.12.2022. Bildquelle: © iStock.com/Tapan Kular

### Beispiel-Impulskarte: Strom sparen

Ähnlich lässt sich mit dieser Impulskarte arbeiten; die Aufgabenstellung bezieht sich hier allerdings auf Informationen, die über ein Video vermittelt werden. Hierfür ist der QR-Code auf der Rückseite der Karte zu nutzen. Über diese Informationen kann dann weitergesprochen werden bzw. es kann zum Beispiel eine eigene „Favoriten-Liste“ zu den Tipps zum Strom sparen angefertigt werden.

Strom sparen (I)

**Situation** Strom wird immer teurer und der Energieverbrauch trägt ungünstig zum Klimawandel bei.



- 1 Wobei kann man Strom sparen? Betrachte die drei unten stehenden Bereiche einmal näher.

Kühl- und Gefrierschrank	Fernseher, Radio	Handy, Tablet, Laptop
Wie sieht es in Deinem Kühl- bzw. Gefrierschrank aus?	Wie oft und lange läuft bei Euch der Fernseher oder das Radio?	Wie häufig lädst Du die Akkus Deiner mobilen Geräte?

- 2 Auf welche Ergebnisse kommst Du bei Deiner Betrachtung?
- 3 Auf der Rückseite findest Du Tipps zum Stromsparen. Mache Dir hierzu Notizen und überlege, was dies für Dich im Alltag bedeutet.

Bildquelle: Projekt: Kompetenzcenter für Grundbildung Transfer

- 3 Über den QR-Code kannst Du Dir ein Video zum Stromsparen anschauen:

Stromspartipps: Öko mit Uke



Quelle: (12.08.2022) [https://www.youtube.com/watch?v=h3Ttm3H5\\_8&list=RDCMUk87DggF30's\\_AyVv3Qw](https://www.youtube.com/watch?v=h3Ttm3H5_8&list=RDCMUk87DggF30's_AyVv3Qw) (WWF, Planet - Panda - Öko mit Uke)













### Beispiel: Merkblatt Tipps zum Energie sparen im Haushalt

Ein Beispiel zu den Materialien für die Beratungspraxis

ist das Merkblatt Tipps zum Energie sparen. Es ist als unterstützende Gesprächsgrundlage in der Beratung gedacht und kann ebenfalls im Sinne einer Checkliste und Erinnerungstütze für zuhause genutzt werden.

**Tipps zum Energie sparen im Haushalt!**

-  Hände waschen mit kühlem Wasser!  
Duschen statt Baden!  
Und die Dauer macht es!
-  Wäsche auf 30 ° Grad waschen!  
Und mit voller Waschmaschine.
-  Spülmaschine statt Handwäsche!  
Mit voller Maschine und Eco-Programm.
-  Koche immer mit Deckel!  
Und mit passend großer Herdplatte.  
Auch die Restwärme kann man nutzen.
-  Fenster und Türen: Abdichten!  
Stoßlüften statt Dauerlüften!
-  Wenn Du in der Küche heißes brauchst, nutze den Wasserhahn!
-  Neukauf von Geräten:  
Achte auf die Effizienzklassen!
-  Kontrolliere die Einstellung:  
7 ° Grad im Kühlschrank passt!  
Ein voller Kühlschrank spart Strom!
-  Entferne Eis im Gefrierfach!  
Vermeide häufiges Öffnen!  
Lege Speisen erst in das Gefrierfach, wenn es abgekühlt ist.
-  Vermeide den Stand-by-Modus!  
Nutze Mehrfachsteckdosen:  
Aber Vorsicht vor elektrischer Überlastung!

Projektteam:  
Sachverständigenbüro  
Professur für Bauphysik  
Anstalt für Energieeffizienz  
Professur für Energieeffizienz  
Professur für Energieeffizienz  
Professur für Energieeffizienz

Logo: Prof. Dr. Ingrid Isenhardt, Lehrstuhl für Mensch-Computer-Interaktion, Rheinland-Prüfungsamt

Logo: TRIER

Logo: Bundesministerium für Bildung und Forschung

Logo: AlphaDekade 2010-2020

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W150LW17 gefördert.



## Weiterführende Materialien Dritter

### Energiespartipps in einfacher Sprache – Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen



**Kühlen und Gefrieren**

Wenn der Kühlschrank oder Gefrierschrank zu kalt ist, zahlen Sie viel Geld:

- Der Kühlschrank soll 7 Grad haben (Stufe 2 oder 3).
- Der Gefrierschrank soll minus 18 Grad haben.
- Sie können die Temperaturen mit einem Thermometer messen.

**Kochen und Backen**

Sparen Sie beim Kochen und Backen:

- Legen Sie einen Deckel auf Töpfe und Pfannen.
- Wählen Sie eine kleine Stufe, wenn das Wasser für Gemüse, Nudeln, Kartoffeln oder Reis kocht.
- Kochen Sie Wasser mit dem Wasserkocher. Sie kochen schneller und zahlen weniger Strom.
- Nehmen Sie eine Thermoskanne für Tee oder Kaffee.
- Mit dem Backofen dürfen Sie nicht heizen.

8

1. Energie kostet viel Geld
2. Wann sollen Sie heizen?
3. So heizen Sie richtig
4. Sparsam heizen
5. Richtig lüften
6. Waschen und Trocknen
7. Kühlen und Gefrieren
8. Kochen und Backen
9. Warmes Wasser
10. Licht, Computer und TV
11. Sparsame Geräte kaufen

<https://www.verbraucherzentrale.de/sites/default/files/2019-05/Energie-sparen-im-Haushalt-Energiespartipps-einfache-Sprache-VZ-NRW.pdf>

### Schriftkram im Alltag – Ein Info-Heft mit Übungsaufgaben in einfacher Sprache (vhs Oldenburg)



Rund um die Post
Schriftkram im Alltag

**Übung: Ein Paket verschicken**  
Kreuze an, was richtig ist.

Auf jedes Paket gehört ein Paketschein.  
 Es gibt vier Arten von Paketscheinen.  
 Pakete sind kleiner als Päckchen.  
 Der Paketschein für EU-Länder gilt auch für Litauen.  
 Auf dem Paketschein muss auch immer die Telefon-Nummer vom Empfänger stehen.  
 Auf dem Paketschein muss immer das Land des Empfängers stehen.  
 Ein Paket kann nicht an ein Postfach versendet werden.

**Der Abholschein**  
Ein Paket ist da, aber der Empfänger nicht. Dann bekommt der Empfänger eine Nachricht. Er bekommt einen Abholschein. Da steht, wo und wann er sich das Paket abholen kann. Liegt das Paket bei der Post, braucht der Empfänger beim Abholen

- den Abholschein und
- seinen Ausweis.

Man hat 7 Arbeitstage Zeit für die Abholung.

Wer nicht selbst sein Paket abholen kann, schickt eine andere Person. Diese Person braucht eine Vollmacht vom Empfänger. Die kann der Empfänger auf dem Abholschein geben. Und zwar auf der Rückseite. Dazu trägt er Namen und Adresse der Person ein. Dann unterschreibt er.

22

- #### Rund um die Themen
- Ordnung
  - Bank
  - Post
    - Der Brief
    - Der Briefumschlag
    - Das Einschreiben
    - Die Sendungs-Verfolgung
    - Das Paket
    - Der Abholschein
    - Die Preise
    - Der Nachsendeauftrag
  - Wohnung
  - Arbeit
  - Gesundheit
  - Kind
  - Versicherung
  - Bildung
  - Mobilität

<https://abc-projekt.de/erste-druckauflage-schriftkram-im-alltag/>



## Verträge leicht gemacht – Projekt Konsum Alpha

<https://www.verbraucherzentrale.sh/materialien-zum-download-57480>

**Ablauf für Lehrende:**  
Einstieg Verträge

Level 1-4 | 15 Minuten | 1-10 Personen | EA, Plenum | Karteikarten

Ziel: Die Lernenden nennen allgemeine Informationen zum Thema Verträge und formulieren Fragen sowie Probleme.  
Die Lernenden lernen folgende Kernbotschaft: Das Themenfeld Verträge berührt das alltägliche Geschehen auf vielfältige Art und Weise.

Vorgeschlagener Ablauf:  
Fragen Sie die Lernenden, was Ihnen beim Thema Verträge durch den Kopf geht. Lassen Sie die Lernenden einzelne Worte aufschreiben und erstellen Sie gemeinsam eine Mindmap. Verteilen Sie dazu Karteikarten, auf die die Lernenden Worte schreiben können.  
Lassen Sie die Teilnehmenden erzählen, welche Fragen/Probleme/etw. Ihnen zu diesem Thema einfallen. Leitfragen könnten z.B. sein:

- Was fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie „Vertrag“ hören?
- Welche Verträge haben Sie bereits abgeschlossen?
- Gab es bei Ihnen schon einmal ein Problem mit einem Vertrag?
- Welche Verträge kennen Sie?

Der beiliegende Lösungsbogen beinhaltet keine klassische Lösung. Er ist eher als Lösungsvorschlag zu verstehen und kann Ihnen und den Lernenden helfen, Ideen zu sammeln. Das Ergebnis variiert von Lerngruppe zu Lerngruppe ab.

<https://www.verbraucherzentrale.sh/wissen/verbraucherzentrale/vertraege-und-versicherungen-leicht-gemacht-die-materialsammlung-70326>

### Enthaltene Lerneinheiten

#### (1) Rund um Verträge

- ▬ Zustandekommen eines Vertrages
- ▬ Beendigung eines Vertrages
- ▬ Umtausch und Gewährleistungsrecht
- ▬ Besonderheiten telekommunikativ abgeschlossener Verträge

#### (2) Vor- und Nachteile des Online-Shoppings

- ▬ Betrugsfallen und Verbraucherfallen
- ▬ Betrug durch Geschäfte außerhalb von Geschäftsräumen
- ▬ Betrug am Telefon
- ▬ Betrugsfallen im Internet

Zusatz: Arbeitsbögen zur thematischen Annäherung für Lernende niedriger Alpha-Levels

## Broschüre zum Katastrophenschutz in Leichter Sprache, Beispiel Schleswig-Holstein

**So werden Sie gewarnt.**  
Bei einer Katastrophe werden Sie gewarnt. Das passiert so schnell wie möglich. Hier können Sie Warnungen sehen oder hören:

- im Radio,
- im Fernsehen,
- im Internet oder
- auf dem Handy.
- Vielleicht hören Sie draußen Sirenen
- Vielleicht hören Sie draußen Durchsagen

**Warn-App Nina**  
Es gibt eine App auf dem Handy. Das Wort App ist Englisch. App wird so gesprochen: Äpp.  
Die App heißt Nina.  
Nina warnt die Menschen. Sie können die App herunterladen. Die App ist kostenlos. Sie müssen in die App Daten eingeben. Holen Sie sich dafür Hilfe. Diese Personen können Sie fragen:

- Ihre Eltern oder Ihre Geschwister
- Ihren Betreuer

**Die Telefonnummer 116117 – Der ärztliche Bereitschaftsdienst**  
Manchmal brauchen Sie schnell einen Arzt. Sie sind zum Beispiel krank. Oder Ihre Kinder sind krank. Aber Ihre Arztpraxis hat geschlossen. Das passiert zum Beispiel:

- am Wochenende,
- an Weihnachten oder zu Ostern,
- spät abends und nachts.

Dann können Sie die Nummer 116117 anrufen. Das ist der ärztliche Bereitschaftsdienst.  
Der Bereitschaftsdienst hilft Ihnen. Am Telefon bekommen Sie Infos:  
Hier finden Sie die nächste Praxis. Diese Praxis hat jetzt offen. Dorthin können Sie jetzt fahren.

**Für die Notrufe 110 und 112 gelten Regeln.**  
Sie dürfen die Nummern nur im Notfall wählen. Notfall bedeutet:

- Sie sind in Not.
- Andere Menschen sind in Not.

Rufen Sie nicht aus Spaß die Notrufe an.

### Katastrophenschutz

- ▬ So werden Sie gewarnt  
Warn-App Nina, Sirenen
- ▬ So verhalten Sie sich richtig  
Achten Sie auf Hinweise,  
Sprechen Sie mit anderen,  
Bleiben Sie wo Sie sind,  
Hören Sie auf die Rettungskräfte
- ▬ Wichtig bei Feuer
- ▬ Wann rufen Sie den Notruf an?  
Telefonnummern 112, 110, 116 117  
Für die Notrufnummern gelten Regeln
- ▬ So sorgen Sie vor  
Wichtig bei Stromausfall,  
Vorrat anlegen
- ▬ Besondere Infos  
Infos für Menschen an der Küste,  
Infos für Menschen an Atommeilern

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/ministerien-behoerden/IV/Service/Broschueren/Broschueren\\_IV/Katastrophenschutz/broschuere\\_leichteSprache.pdf?\\_\\_blob=publicationFile&v=1â](https://www.schleswig-holstein.de/DE/landesregierung/ministerien-behoerden/IV/Service/Broschueren/Broschueren_IV/Katastrophenschutz/broschuere_leichteSprache.pdf?__blob=publicationFile&v=1â)

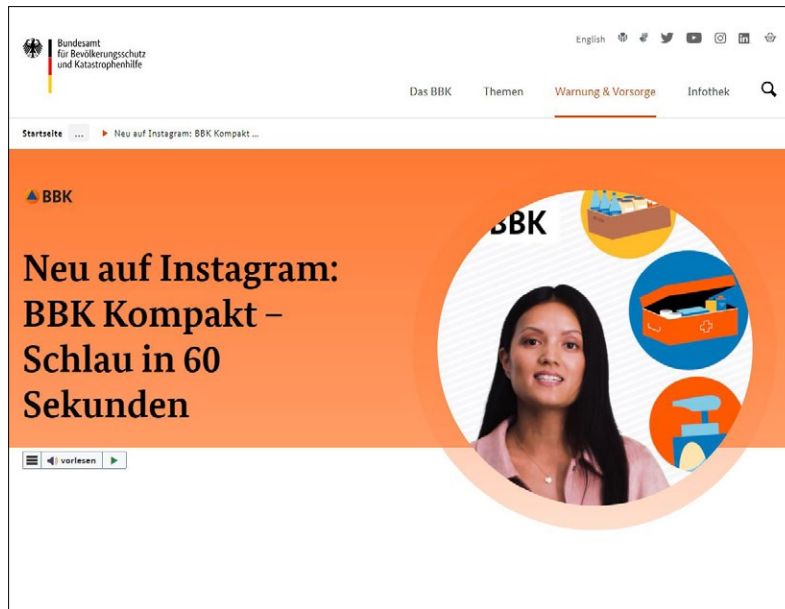
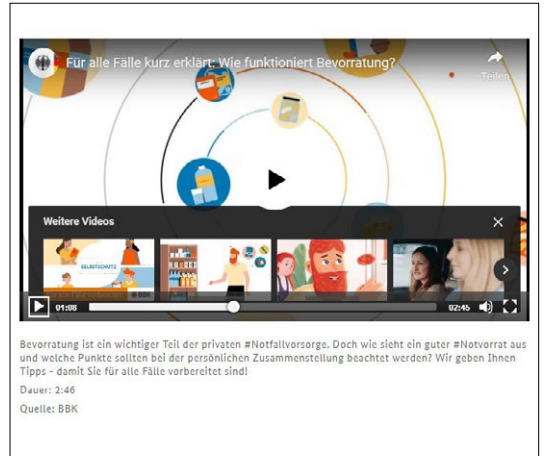


## Empfehlungen und Checklisten Katastrophenvorsorge – Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)



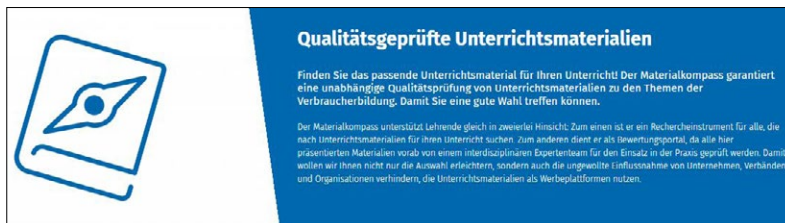
**Katastrophenvorsorge**

- Kurzfilme zu unterschiedlichen Themen u.a. Bevorratung
- BBK Kompakt – 60-Sekunden-Videos



[https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Fuer-alle-Faelle-vorbereitet/fuer-alle-faelle\\_node.html](https://www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Fuer-alle-Faelle-vorbereitet/fuer-alle-faelle_node.html)

## Verbraucherzentrale Bundesverband – Materialkompass Unterrichtsmaterialien suchen und finden



**Themenbereiche:**

- Ernährung
- Finanzen
- Medien
- Nachhaltigkeit

In der Suchmaske kann die Materialsuche nach folgenden Kriterien gefiltert werden: Thema, Unterrichtsfach, Umfang, Zielgruppe, Materialformat und Gesamtbewertung

<https://www.verbraucherbildung.de/materialkompass>



---

# Anhang

**Kopiervorlage: „Mit dem Handy einen QR-Code öffnen“  
Schritt-für-Schritt-Anleitung**







## Mit dem Handy einen QR-Code öffnen Schritt-für-Schritt-Anleitung



QR-Codes begegnen uns im Alltag immer häufiger: Im Restaurant, auf einem Plakat zur Berufsmesse, auf Verpackungen von Lebensmitteln und so weiter. Für das Einlesen von QR-Codes braucht man eine passende App.

Hier erfährst Du, wie Du vorgehst:  
**Einstellungen und Suche**

1

Du klickst in den Einstellungen auf Deinem Handy auf das Symbol Play Store



Übrigens: Auf machen Handys ist bereits eine App zum Lesen von QR-Codes vorinstalliert.



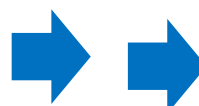
2

In das Suchfeld oben gibst Du als Suchbegriff QR-Code Scanner ein.



3

Du erhältst nun eine Liste mit den Suchergebnissen.



4

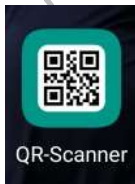
**App auswählen und installieren**

Von PC-Magazinen werden u.a. folgende kostenlose QR-Code-Scanner empfohlen:

QR-und Barcode Scanner:

**Die Sichere**

- Hohe Sicherheit
- Direkte Verknüpfung mit ebay, amazon und google,
- Erstellen eigener QR-Codes



Barcoo:

**Die Alleskönnerin**

- Einfache Bedienung
- Preisvergleiche
- Viele Infos direkt in der APP



QR-Code-Scanner:

**Die Einfache**

- Einfache Bedienung
- Erstellen eigener QR-Codes



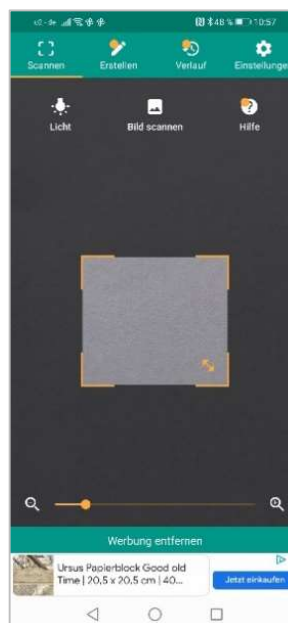
Wenn Du eine App ausgewählt hast, klickst Du auf installieren. Danach siehst Du das Symbol der App auf Deinem Handy. Die App ist einsatzbereit.

5

**QR-Code einlesen**

Nachdem Du die App auf Deinem Handy installiert hast, kannst Du mit der App nun auch QR-Codes einlesen.

Nun hältst Du das Such-Quadrat auf den QR-Code bis die beiden Rechtecke übereinanderliegen. Der QR-Code wird jetzt abgelesen.

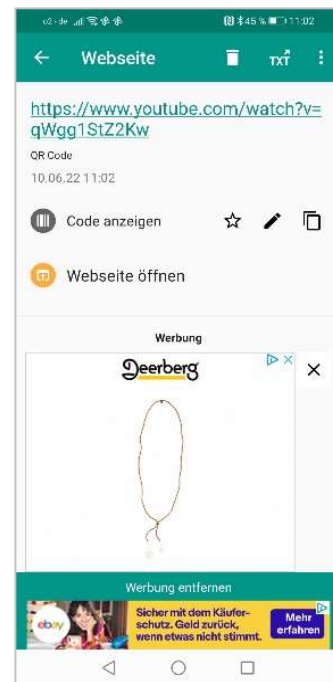


6

Es erscheint schließlich oben die Adresse, die sich hinter dem QR-Code verbirgt.

Du kannst nun entscheiden, ob Du die Internetseite auch öffnen willst.

Dafür klickst Du auf die Internetadresse. Diese öffnet sich nun.



7

Probiere es doch gleich einmal aus!  
Mit dem QR-Code, den Du hier siehst, kannst Du Dir ein Video über den Nutzen von QR-Codes ansehen.



#### Impressum:

Stadtverwaltung Trier  
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung - Transfer  
Domfreihof 1c  
54290 Trier  
grundbildung.trier.de  
Oktober 2022  
Autorin: Annelie Cremer-Freis

#### CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer



Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden. Alle Abbildungen, Fotos und Grafiken sind von der Lizenz ausgenommen.

Quellen: (08.06.2022)

Empfehlungen zu Apps QR-Code-Scanner

<https://blog.deinhandy.de/qr-code-app-die-3-besten-kostenlosen-barcode-scanner-im-test#:~:text=Unsere%20Testsiegerin%20ist%20Barcoo.,die%20Dir%20den%20Alltag%20erleichtern>

QR-Code: Digitalzimmer

<https://www.youtube.com/watch?v=qWgg1StZ2Kw>

Screenshots: Knotenpunkte Transfer

**Herausgeber**

Stadtverwaltung Trier  
Projekt Knotenpunkte für  
Grundbildung Transfer  
Domfreihof 1c  
54290 Trier  
knotenpunkte@trier.de

**Gestaltung**

Marcus Neumann  
www.neumann-design.com

**Autorin**

Annelie Cremer-Freis

**Weitere Infos**

grundbildung.trier.de  
www.alphadekade.de

**04/2023**

Auflage 1  
Druckfehler vorbehalten



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung

Das dieser Handreichung zugrundeliegende Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung liegt bei der Autorin.