

3.1 Wie geht's?

Ziele	Die TN können auf einfache Weise ausdrücken, wie sie sich fühlen, körperlich und psychisch. Sie können auf einfache Weise Betroffenheit und Mitgefühl ausdrücken. Sie denken darüber nach, wie sie besser mit Stress-Situationen umgehen können.
Vokabular	<i>Traurig, lustlos, müde, gestresst, glücklich, voller Energie, entspannt ...</i> (Eigenschaften) – <i>Angst, Energie, Schlaf, Hunger, Appetit ...</i> (Gefühle, Bedürfnisse) – <i>Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Rückenschmerzen...</i> (körperliche Krankheitssymptome)
Sprachstrukturen	<i>Ich fühle mich glücklich, traurig, müde...</i> (Gefühle ausdrücken) – <i>Ich habe Angst, Schlafstörungen, Lust auf...</i> <i>Ich habe (kein/e/n) Energie, Appetit...</i> (Gefühle und Bedürfnisse ausdrücken) – <i>Ich kann nicht schlafen, lernen... Ich mag (nicht) essen, Spazieren gehen... Es geht mir (nicht so) gut, wenn...</i>

Möglicher Ablauf

Wie geht es euch heute?

2-5 Min.

KL fragt TN nach dem Befinden und reagiert mit Freude oder Mitgefühl.

Plenum

Sich wohl/unwohl fühlen

15-25 Min.

Plenum

Bilder 3.1.1; Wörter 3.1.2

Für diese Aktivität 3 – 4 Bilder verwenden: Bilder auf beiliegender CD, oder kommerzielle Fotokarten (Photolanguage), oder Fotoserie von *Femmes-TISCHE* (s. Hinweise).

Mit den Bildern das „Sich wohl/unwohl fühlen“ thematisieren: 1) *Wie geht es ihm? Fühlt er sich wohl? Warum? Wann fühlt ihr euch wohl? etc.* 2) *Wie geht es ihr? Ist sie krank? Warum fühlt sie sich nicht wohl? Was könnte sie tun? Was könnte ihre Freundin sagen? Könnte sie helfen?* – Zusammen mit der Gruppe besprechen.

Falls Wortschatz fehlt, die Wörter 3.1.2 den ausgewählten Bildern zuordnen (mehrere Wörter pro Bild). Evtl. einige Modell-Sätze auf der Tafel notieren: *Ich fühle mich... Ich habe (kein/e)... Ich mag (nicht)... Ich kann (nicht)...* Ebenso Ausdrücke, um Mitgefühl auszudrücken. (*Das ist schön! Das freut mich! – Das tut mir leid! Das ist schlimm! Mein herzliches Beileid! etc.*)

Es geht ihm/ihr (nicht so) gut

20-30 Min.

Gruppen > Plenum

Zeitschriften, Scheren, Leim

In Gruppen arbeiten die TN weiter: Sie suchen in Zeitschriften Bilder von Personen, denen es gut / nicht so gut geht. Sie kleben sie auf Blätter und schreiben Stichwörter daneben. Evtl. ein Beispiel vorgeben oder zusammen erarbeiten. Während der Arbeit kann die KL wichtige Wörter und Ausdrücke einbringen.

Die Gruppen stellen die Personen auf ihren Blättern anschliessend vor. Die anderen TN drücken je nach Situation ihr Mitgefühl aus oder sie beraten, was sie tun könnten, um sich etwas besser zu fühlen.

Was stresst mich? Was gibt mir Kraft?

ca. 30 Min.

Kleingruppen/Einzelarbeit
> Plenum

Arbeitsblatt 3.1.3

Die TN arbeiten alleine oder in Kleingruppen mit dem Arbeitsblatt 3.1.3. In einem ersten Schritt benennen sie, was sie belastet (unsichere Aufenthaltssituation, Arbeitslosigkeit, zu viel Arbeit zuhause etc.). Danach wird in den Kleingruppen besprochen, welche Sachen einfach „gegeben“ sind und welche sie selbst beeinflussen können, um Stress und Belastung abzubauen (sich einen Plan machen, sich helfen lassen etc.).

In nächsten Schritt geht es darum, dass die TN sich bewusst werden, wann sie sich wohl fühlen, was ihnen gut tut und wie sie sich körperlich und psychisch erholen können (mit der Familie oder den Verwandten den Sonntag verbringen, Musik hören, sich mit Freunden treffen etc.). Am Schluss sollten sie versuchen zu konkretisieren, was ihnen Kraft gibt, um Strategien zu entwickeln, auf die sie in Situationen von Stress oder Problemen zurückgreifen können (die Solidarität der Familie spüren, beten, mit einem Freund reden etc.). Es geht um reale Situationen und realisierbares Verhalten im Alltag, nicht um Wunschbilder! Zum Schluss ein kurzer Austausch im Plenum.

Denkbar ist auch die umgekehrte Vorgehensweise: Die TN formulieren zuerst, wann sie sich wohl fühlen und was ihnen Kraft gibt, und benennen danach, was sie belastet und wie sie die „Kraftinseln“ und Strategien nutzen können, um mit Belastungen umzugehen.

Zusammenfassung

ca. 10 Min.

Karten 3.1

Die zusammenfassende Karte richtet den Fokus einerseits auf den Wortschatz, andererseits auf Strategien, um mit Situationen von psychischer Anspannung und Belastung umzugehen.

Die TN ergänzen auf der Karte die persönlichen Entspannungs- und Kraft-Strategien (auch in der eigenen Sprache, oder mit Symbolen oder Skizzen). Die TN können ebenfalls Namen und Telefonnummer ihres Hausarztes einfügen, und die KL kann eine Kontaktadresse für psychologische Beratung angeben.

Hinweise:

Als Arbeitsmittel zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden eignen sich auch sehr gut die Broschüre **Gesund sein – Gesund bleiben**, herausgegeben von FemmesTISCHE (erhältlich auf Albanisch, Arabisch, Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Portugiesisch, Russisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Tamilisch und Türkisch) und die dazugehörige Fotoserie (mit Diskussionsanleitung).

Die Broschüren können Sie auch von www.migesplus.ch kostenlos herunter laden.

Das Thema *Entspannen* wird auch in den Einheiten 1.3 und 1.4 dieser Unterrichtsmappe angesprochen.

3.2

Kreisläufe

Ziele	Die TN können die wichtigsten Körperorgane benennen. Sie haben eine Vorstellung der Abläufe bei der Atmung und bei der Aufnahme und Verdauung von Nahrung.
Vokabular	<i>Herz, Lunge, Blut, Blutkreislauf, Blutdruck, Atmung, Speiseröhre, Magen, Verdauung, Dünndarm, Dickdarm, Leber, Galle...</i> (Körperorgane) – <i>atmen, verdauen, transportieren, ausscheiden...</i> (Verben im Zusammenhang mit Körperorganen und -funktionen)
Sprachstrukturen	<i>Das ist... / Das heisst...</i> (Dinge benennen) – <i>Zuerst... dann... und dann...</i> (Abfolgen, Abläufe beschreiben) – <i>Wenn das Herz nicht (gut) funktioniert, dann...</i> (einfache Bedingungssätze)

Möglicher Ablauf

Die Körperteile

5-10 Min.

Plenum

Musik-CD

Einstiegsaktivität zum Aufwärmen und Repetieren der Körperteile: Die TN stehen im Kreis, die KL macht die Bewegungen zu rhythmischer Musik vor. Im Takt berührt man mit der Hand verschiedene Teile des eigenen Körpers, und nennt sie gleichzeitig: *Kopf, Schulter, Hals, Bauch – Nase, Augen, Ohren, Mund – Schulter, Arm, Hand, Finger – rechts, links, oben, unten ...* (in Gruppen von 4 Wörtern, resp. 3 Wörtern bei Musik im Dreivierteltakt).

Alternative: Figuren zeichnen oder aus Katalog ausschneiden und die Körperteile anschreiben.

Wie sieht der Körper innen aus?

ca. 10 Min.

Plenum

Folie

Mit Hilfe der Folie (evtl. auch als Arbeitsblatt ausdrucken) die einzelnen Organe und ihre Funktionen identifizieren und benennen, z. B. *Das Herz pumpt das Blut in die Adern.*

Die Atmung spüren

ca. 10 Min.

Plenum

Ballons zum Aufblasen

Mit Anleitung der KL: *durch die Nase einatmen – durch den Mund ausatmen – die Luft geht durch Nase/Mund die Luftröhre hinunter in die Lunge – die Lunge wird grösser, wie ein Ballon – sie zieht sich zusammen...* etc. Erklären, wie in der Lunge der Sauerstoff über die Lungenbläschen und die Kapillaren (ganz feine Blutbahnen) in das Blut aufgenommen wird.

Beim Aufblasen von Ballons können die TN testen, wie viel Luft sie in einem Atemzug ein- resp. ausatmen können. (Bei der normalen Atmung atmet man ca. 0,5 l Luft ein und aus. Das max. Volumen liegt bei ca. 3-6 l, bei Sportlern oder Sängern noch höher. Für die normale Sauerstoffversorgung benötigt ein Erwachsener etwa 7-8 l/Min. Bei körperlicher Anstrengung bis zu 90 l/Min.)

Darauf hinweisen, dass **Rauchen** die Gefässe in Bronchien/Lunge beschädigt (Raucherhusten, chronische Bronchitis), und so weniger Sauerstoff aufgenommen werden kann.

Der Blutkreislauf

ca. 15 Min.

Plenum > Einzelarbeit > evtl. Gruppen

Arbeitsblatt 3.2.1 und Folie

Die TN kolorieren die Abbildung auf dem Arbeitsblatt (rot für arterielles, blau für venöses Blut), und sie kopieren die Bezeichnungen von der Folie.

Zusammen und dann evtl. nochmals in Kleingruppen werden die Abläufe mündlich beschrieben: *In der Lunge kommt Sauerstoff ins Blut. Das Blut in den Arterien transportiert den Sauerstoff ins Gehirn, in die Arme, in die Beine... etc.*

Den Blutdruck messen

Zusatzaktivität:

20-40 Min.

Plenum

Folien, evtl. Blutdruckmessgerät

Kurz erklären, was der Blutdruck anzeigt (Druck des Blutes auf die Wände der Arterien). Zur Vereinfachung wird nur der höhere Messwert thematisiert.

Erklären, dass der Hausarzt normalerweise bei einer Untersuchung den Blutdruck misst. Falls ein Blutdruckmessgerät vorhanden ist, bei einigen Freiwilligen den Blutdruck messen lassen und beschreiben (lassen), was passiert und wie sich das anfühlt. Zeigen, wo die Normwerte liegen.

Der Weg der Nahrung

ca. 30 Min.

Kleingruppe > Einzelarbeit

Bildvorlage und Texte 3.2.2

Arbeitsblatt 3.2.3

Die TN arbeiten in Kleingruppen. Pro Gruppe eine Bildvorlage (3.2.2) auf ein grosses Blatt kleben. Die TN kolorieren die Organe mit verschiedenen Farben und ordnen die kurzen Texte mit Pfeilen der Zeichnung zu.

Danach zur Festigung einzeln das Arbeitsblatt 3.2.3 bearbeiten: Wörter von Gruppenarbeit kopieren und mit Pfeilen den Organen auf dem Bild zuordnen.

Mögliche Erweiterung: *Was macht ihr, wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert?* In der Gruppe Hausmittel gegen Verstopfung/Durchfall sammeln; dabei auch den Faktor Bewegung ansprechen.

Spielerische Vokabel-Wiederholung

ca. 10 Min.

Gruppen

Bildvorlagen (zerschnitten)

Die in dieser Lektion verwendeten Bilder so zerschneiden, dass auf einem Papierstück jeweils ein Organ (mit etwas „Umgebung“) zu sehen ist, ca. 10 – 12 Stücke. TN spielen in Gruppen. Die Papierstücke sind mit Rückseite nach oben auf einem Stapel auf dem Tisch. Reihum nehmen die TN eins. Sie behalten es, wenn sie das abgebildete Organ benennen können; wenn nicht, kommt das Bild wieder zuunterst in den Stapel.

Zusammenfassung

Karten 3.2

Zusammenfassende Karte abgeben. Die Wörter den Organen zuordnen lassen. Auf Vorsorgeuntersuchungen hinweisen und auch die zahnärztlichen Kontrollen erwähnen.

Hinweise:

Die drei Prozesse von Atmung, Blutkreislauf und Nahrungsaufnahme können auch einzeln behandelt werden.

Auf www.digitalefolien.de sind weitere sehr einfache Folien für den Unterricht zu finden, z. B. zu Lunge und Atemwegen.

3.3

Krank – was hilft?

Ziele	Die TN können häufige Krankheiten und Krankheitssymptome benennen. Sie kennen einige Hausmittel zur Linderung von Krankheitssymptomen. Sie können die häufigsten Formen von Medikamenten benennen. Evtl.: Sie können sich auf einem Medikamenten-Beipackzettel orientieren und wichtige Informationen auffinden.
Vokabular	<i>Grippe, Erkältung, Augenentzündung... Bauchweh, Rückenschmerzen, Halsweh, Ohrenschmerzen, Müdigkeit...</i> (Krankheiten und Krankheits-symptome) – <i>Tabletten, Pillen, Sirup, Tee, Zäpfchen, Tropfen, Umschläge...</i>
Sprachstrukturen	<i>Ich habe Bauchweh, Rückenschmerzen...</i> (Symptome beschreiben) – <i>Ich brauche etwas gegen Bauchweh, Rückenschmerzen...</i> – <i>Salbeitee ist gut gegen Erkältungen...</i> – <i>Das tut mir leid. Gute Besserung!</i> (Mitgefühl zeigen) – <i>Du musst Tee trinken, eine Tablette nehmen...</i> (Rat geben)

Möglicher Ablauf

Wörter erfinden

10-15 Min.

Plenum

KL schreibt Bauch-WEH / Rücken-SCHMERZEN / Hals-ENTZÜNDUNG auf die Tafel oder auf Plakate (erklären, dass *-weh* und *-schmerzen* das gleiche bedeutet). Die TN in zwei oder drei Teams aufteilen. Abwechslungsweise sagen die Gruppen ein Wort mit *-weh/-schmerzen* oder *-entzündung*. Wenn das Wort existiert, schreibt die KL es auf die Tafel, resp. die Plakate, und die Gruppe bekommt einen Punkt. Das Spiel sollte die TN dazu anregen, zu experimentieren und auch neue Kombinationen zu wagen. Spielen bis keine Wörter mehr kommen. Grosszügig schreiben, damit nachher noch Heilmittel dazugefügt werden können.

Nach dem Spiel noch Krankheiten/Symptome ohne *-weh* etc. hinzufügen, z. B. *Husten, Schnupfen* (wenn sie nicht schon vorher aufgetaucht sind).

Zum Abschluss die Wörter nochmals durchgehen: Die TN sprechen die Wörter nach und berühren jeweils den betroffenen Körperteil (am besten steht man dazu im Halbkreis um Tafel/Plakat).

Mir geht es nicht gut. Ich habe Bauchweh.

15-20 Min.

Partnerarbeit > Plenum

Bilder 3.3.1, Folie

Die TN arbeiten zu zweit. Sie bekommen eines der Bilder von 3.3.1 und bereiten dazu ein kurzes Rollenspiel vor: Ein TN ruft den/die andere/n TN am Telefon an und beschreibt, wie es ihm/ihr geht. Die andere Person reagiert mit Mitgefühl und kann vielleicht einen Ratschlag geben. Evtl. mit dem Beispiel auf der Folie einsteigen.

Verschiedene Heilmittel

30-35 Min.

Plenum

Rückblende auf die Rollenspiele: *Welche Vorschläge an Heilmitteln gab es?* Die Heilmittel in *Hausmittel* und *Medikamente* einteilen.

Sich dann den Hausmitteln zuwenden: Was kennen die TN? (*Was machte die Grossmutter?*) Tipps austauschen, und die genannten Hausmittel auf Tafel/Plakaten den Krankheitssymptomen zuordnen. *Gibt es diese Mittel hier auch?*

Die KL kann einige in der Schweiz bekannte Hausmittel nennen: warme Umschläge (z. B. bei Bauchweh), Pfefferminztee (z. B. für Verdauung), kühle Wadenwickel (Fieber), Lindenblütentee (Fieber, Grippe), Zwiebel-Sirup (Husten), mit Salbeitee oder Salzwasser gurgeln (Halsweh) etc.

Ich brauche etwas gegen Kopfweh

ca. 20 Min.

Gruppen

Bilder 3.3.1 (in Karten schneiden) und Wortkarten 3.3.2

Ein Kartenspiel in kleinen Gruppen. Pro Gruppe ein Set der Bilder und ein Set der Wortkarten abgeben. Jede/r TN erhält 2 Bilder und 4 Wortkarten. (Die Bilder können auch doppelt vorkommen.) Der/die 1. TN fragt eine/n andere/n: *Ich brauche etwas gegen Bauchweh?* – Wenn der/die TN etwas Passendes hat, kann sie die Karte dem 1. TN abgeben (*Hier, warme Umschläge helfen gegen Bauchweh.*). Der/die 2. TN fährt weiter, u.s.w. Auf die leeren Karten können die TN selber ein passendes Heilmittel eintragen. Wenn ein/e TN für ein Bild 2 passende Wortkarten hat, kann er/sie die 3 Karten ablegen. Es gewinnt, wer zuerst keine Karten mehr hat.

Pillen, Pulver & Pomaden

20-35 Min.

Plenum > Kleingruppen

verschiedene
Medikamente

Kärtchen

Arbeitsblatt 3.3.3

Medikamente in verschiedenen Formen (Tabletten, Spray, Tropfen, Pillen, Tees...) mitbringen. Kärtchen mit Wörtern (*Tabletten* etc.) vorbereiten; die TN ordnen die Wörter den Dingen zu. Dabei besprechen, welche Form gewöhnlich für welchen Zweck verwendet wird, z. B. Spray für Nase, Zäpfchen für Kinder, Tabletten/Tropfen zum genau Dosieren. Evtl. mit einer Drill-Übung ergänzen.

Mögliche Erweiterung: Mit einer stärkeren Gruppe evtl. einige Medikamente und ihre Beilagezettel genauer anschauen: *Wo ist das Verfallsdatum? Sind sie auch für Kinder geeignet? Für Schwangere? Wann sollte man sie nicht nehmen?*

Dann in Kleingruppen das Arbeitsblatt 3.3.3 bearbeiten lassen. Die TN können für die nicht abgebildeten Dinge eine kleine Zeichnung machen.

Informationen in Beilagezetteln finden

ca. 20 Min.

Einzelarbeit > Plenum

Arbeitsblatt 3.3.4

Stärkere TN/Gruppen können mit dem Arbeitsblatt 3.3.4 üben, einen Text nach einer bestimmten Information zu „scannen“. Danach evtl. im Plenum zusammen nochmals durchgehen (Folie vorbereiten). Es kann auch mit verschiedenen, originalen Beilagezetteln gearbeitet werden (evtl. vergrössern).

Zusammenfassung

ca. 10 Min.

Karten 3.3

Zusammenfassende Karte abgeben und zusammen ergänzen: TN übersetzen Krankheitssymptome in ihre Sprache, und sie schreiben die verschiedenen Formen von Medikamenten an (evtl. weitere ergänzen).

Hinweis:

Eine Liste von Hausmitteln finden Sie z B. auf www.css.ch.

3.4

Erste Hilfe zuhause

Ziele	Die TN können Verletzungen benennen und auf einfache Weise erklären, wie es dazu gekommen ist. Sie können kleine Verletzungen behandeln. Sie wissen, was in eine Hausapotheke gehört und können die Dinge benennen. Evtl.: Sie sind für Gefahrenquellen im Haus sensibilisiert.
Vokabular	<i>Fieberthermometer, Pflaster, Verband, Watte, elastische Binde, Schere, Pinzette... Creme, Salbe, Tabletten, Tee...</i> (Inhalt der Hausapotheke) – <i>sich schneiden, sich verletzen, fallen, aufschürfen...</i> (Verletzungen) – <i>desinfizieren, kühlen, behandeln, verbinden...</i> (Behandeln von Verletzungen)
Sprachstrukturen	<i>Er hat sich geschnitten, sie ist gefallen...</i> (Perfekt, Ereignisse beschreiben) – <i>Das muss man kühlen, desinfizieren, verbinden...</i> (man, müssen + Infinitiv) – <i>Salbeitee ist für Erkältungen, diese Salbe ist für Verbrennungen... Ich brauche etwas zum Desinfizieren, zum Verbinden...</i> (Zweck angeben)

Möglicher Ablauf

Die Hausapotheke

15-25 Min.

Plenum

KL bringt die eigene Hausapotheke oder die Notfallapotheke der Institution mit. Evtl. den Inhalt der Hausapotheke etwas reduzieren. Zusammen wird sie ausgepackt und dabei besprochen, wie die Dinge heissen und zu was sie gut sind (*X ist für Verbrennungen, Y ist zum Desinfizieren* etc.). Evtl. die Dinge auf einem Tisch verteilen und mit Kärtchen anschreiben.

Evtl. mit einer Drill-Übung die Wörter festigen, z. B.

- Wenn Kärtchen verwendet: Reihum benennen die TN etwas (*Das ist eine elastische Binde.*) und nehmen das Kärtchen weg, bis alle Kärtchen weg sind. Die TN geben ihre Kärtchen jeweils der Person rechts. Dann werden reihum die Kärtchen wieder gelesen und den Dingen zugeordnet.
- Koffer packen: Ein/e TN fängt an mit *Ich gehe auf eine Reise und ich nehme mit: ein Pflaster.* Der/die 2. TN wiederholt und fügt etwas dazu: *Ich gehe auf eine Reise und ich nehme mit: ein Pflaster und Tabletten gegen Durchfall.* U.s.w.

Was ist passiert?

25-30 Min.

Partnerarbeit > Plenum

Bilder und Beschreibungen 3.4.1

Die TN bekommen entweder ein Bild oder eine Beschreibung. Sie gehen herum, bis sie den/die TN gefunden haben, der/die das Bild zur Beschreibung oder die Beschreibung zum Bild hat. Die beiden TN beraten dann, was zu tun ist. Sie können die erforderlichen Dinge in der Hausapotheke suchen.

Bei ungerader TN-Zahl ein Kärtchen doppelt kopieren, und es gibt eine Dreiergruppe.

Im Plenum stellen die Zweiergruppen dann ihren Fall vor: Was passiert ist und was man tun muss. Sie zeigen, welche Heilmittel oder Hilfsmittel sie für ihren Fall in der Hausapotheke gefunden haben.

Die TN nach eigenen Erlebnissen fragen: *Habt ihr euch / hat jemand in eurer Familie sich kürzlich verletzt? Geschnitten? Umgefallen? War es schlimm? Was habt ihr gemacht? Was habt ihr in eurer Hausapotheke?* etc. (auch eigene Erlebnisse einbringen).

Checkliste für die Hausapotheke

20-30 Min.
Kleingruppen > Plenum
Arbeitsblatt 3.4.2

In Kleingruppen bearbeiten die TN das Arbeitsblatt 3.4.2. Zur Korrektur können zwei Kleingruppen ihre Ergebnisse vergleichen.

Evtl. danach auch die mitgebrachte Hausapotheke oder diejenige der Schule überprüfen und eine Einkaufsliste zur Ergänzung erstellen. Besprechen, wo man die fehlenden Dinge bekommt (Supermarkt, Drogerie, Apotheke).

Auch das Ablaufdatum thematisieren und die vorhandenen Dinge diesbezüglich kontrollieren.

Vorsicht!

Zusatzaktivität
ca. 20 Min.
Rundgang

Sehr viele Unfälle passieren zuhause oder in der Freizeit. Hier geht es darum, die Risiken der Wohnumgebung einschätzen zu können. Die Klasse macht einen Rundgang im Unterrichtsraum, Korridor, Eingangsbereich, Gebäudeumgebung. Alle schauen sich dabei nach möglichen Gefahrenquellen um und sagen, was passieren könnte, z. B. Fenster (von Stuhl/Fenstersims fallen beim Putzen), Steckdosen (Kinder können Gegenstände hineinstecken, defekte Steckdosen), Teppiche und Vorleger (stolpern, ausrutschen, wenn nicht rutschsicher), Küche (Kinder können Pfannen herunter reissen, sich verbrennen), Putzmittel (Kinder schlucken etwas), Treppe (hinunterfallen, z. B. wenn man etwas trägt), schwere Gegenstände falsch anheben etc.

Falls auch die Einheit 3.5 benützt wird, kann diese Zusatz-Aktivität dort eingliedert werden.

Zusammenfassung

ca. 10 Min.
Karten 3.4

Zusammenfassende Karte abgeben und zusammen durchsehen. Mit den Notfallnummern ergänzen.

3.5

Vorsicht bei der Arbeit!

Ziele	Die TN sind für Unfallgefahren am Arbeitsplatz sensibilisiert und kennen wichtige Sicherheitsvorkehrungen. Sie wissen, wie sie sich bei Arbeitsunfällen verhalten müssen. Sie wissen, wie sie rüchenschonend Gewichte heben und tragen können.
Vokabular	<i>Fallen, stolpern, ausrutschen, heben, tragen, sich verbrennen, ätzen, sich schneiden...</i> (Unfallereignisse, Verletzungen) – <i>Handschuhe, Helm, Gerüst, Kabel, Stecker, Apparat, Maschine, Werkzeug...</i> (Arbeitsgeräte, Ausrüstung, Arbeitsumgebung)
Sprachstrukturen	<i>Viele, am meisten, am wenigsten...</i> (Häufigkeit und Menge, Statistiken) – <i>Er ist gefallen, sie hat sich verbrannt...</i> (Perfekt, Ereignisse beschreiben) – <i>Du musst / man muss den Strom abstellen, Hilfe rufen...</i> (Notwendigkeit) – <i>Nimm! Stell! Hol! Bring!...</i> (Imperativ) – <i>Stell' die Kiste auf den Tisch, vor die Tür...</i> (Akkusativ bei Richtungsangabe)

Möglicher Ablauf

Statistiken

ca. 15 Min.
Plenum
Folien (CD)

KL schreibt *zu Hause – bei der Arbeit – im Verkehr – in der Freizeit* an die Tafel oder auf ein Plakat und fragt TN, wo ihrer Meinung nach am meisten Unfälle passieren. TN können je 10 Punkte vergeben (Klebeunkte auf Plakat oder Striche auf Tafel) und evtl. ihre Meinung kommentieren oder Prozentangaben versuchen. KL gibt dann die Lösung, z. B. mit dem Diagramm auf der Folie. (Die Angaben basieren auf den Zahlen der Suva-Statistik von 2007.)

Danach evtl. gleiches Vorgehen für die häufigsten Unfallarten: *von etwas getroffen werden, ausrutschen/fallen, sich schneiden/schürfen/stechen, Umfallen von Gegenständen*. Auflösung wieder mit Folie (Unfallstatistik UVG 2009 der Suva zu häufigsten Unfallarten, Betriebs- und Nicht-Betriebsunfälle).

Das Vokabular ist sehr anspruchsvoll. Im Zentrum steht also das Verstehen der Situationen, nicht der richtige Gebrauch der Ausdrücke.

Sich vor Gefahren schützen

30-40 Min.
Beispiel > Kleingruppen
> Plenum

KL bereitet Blätter/Poster vor für verschiedene, den TN bekannte Arbeitsumgebungen: Querformat, jeweils als Titel der Arbeitsort, links eine Kolonne mit dem Titel *Risiken*, rechts eine Kolonne mit dem Titel *Schutz*.

Ein Blatt wird als Beispiel zusammen erarbeitet (Stichwörter, evtl. Skizzen): links, was am betreffenden Arbeitsort für Gefahren zu beachten sind und rechts, wie man sich dagegen schützen kann. Danach fahren die TN in Kleingruppen (bekannte Arbeitsumgebungen) weiter.

Beispiele für zu bearbeitende Arbeitsumgebungen: **Haushalt:** über Kabel, Teppich stolpern, von Stühlen/Simsen fallen (Fenster putzen), Kleinkind, Kinderwagen, schwere Einkaufstasche heben, Elektroapparate...; **Baustelle:** herunter fallende Gegenstände, vom Gerüst fallen, Verletzungen mit Werkzeug und Maschinen... (Helm, Handschuhe, feste Schuhe...); **Fabrik:** Strom, Maschinen, chem. Substanzen, Lärm... (Schutzkleidung, Gehörschutz...);

Gebäudereinigung: Fenster, chem. Substanzen, Leitern, Treppen, Kabel... (Gummihandschuhe, Arbeitsschuhe...); **Spedition/Lager:** fallende Gegenstände, Lasten heben und tragen... **Bauernbetrieb:** Maschinen und Werkzeuge, Tiere... **Küche:** Herd, Verbrennungen, heisse Flüssigkeiten, Dampf, scharfe Messer, Gewichte heben... **Restaurant:** Gewichte heben und tragen, ausrutschen, Scherben, Passivrauchen... etc.

Anschliessend Poster vorstellen. Wichtige Schutzmassnahmen hervorheben und evtl. ergänzen. Das Wissen der TN und die Sensibilisierung für Gefahren sind im Vordergrund, nicht der sprachlich korrekte Ausdruck.

An dieser Stelle könnte die Zusatzaktivität aus Einheit 3.4 eingesetzt werden.

Was machen bei einem Arbeitsunfall?

20-30 Min.

Plenum

Kurzfilm, Karten 3.5

Das Wissen der TN aus betrieblichen Erste-Hilfe-Kursen oder dem Nothilfe-Kurs für Autolenker aktivieren. Falls ein Internet-Anschluss vorhanden ist, zusammen den Suva-Kurzfilm zur 1. Hilfe bei Betriebsunfällen anschauen: www.suva.ch (> SuvaPro > Weiter- und Fortbildung > Lernprogramme > Gefahr im Griff > Erste Hilfe im Betrieb).

Die Situationen und Verhaltensregeln sollten mit Hilfe der Bilder und Symbole verstanden werden können, wenn die KL den Kurzfilm Szene für Szene zeigt und mit den TN kommentiert und bespricht.

Heben wie eine Gewichtheberin

ca. 30 Min.

Plenum > Gruppen > Plenum

Stange/Besen

Folien, Arbeitsblätter 3.5.1

verschiedene Lasten: Schachteln, Taschen, Flaschen, Kleinmöbel, Koffer etc.

Dieser Teil kann auch getrennt von der restlichen Einheit eingesetzt werden.

Einstieg mit einem Foto (z. B. Folie auf CD); oder eine/n TN bitten zu zeigen, wie ein/e Gewichtheber/in das Gewicht (als Requisit z. B. Besen) anhebt (Position, Atmung, Etappen zum Hochstemmen). Mit Folie zusammenfassen.

Die TN erhalten nun in Kleingruppen je einen Teil der Arbeitsblätter 3.5.1. (Quelle: Rheumaliga Schweiz, s. Hinweise). Evtl. brauchen sie Unterstützung beim Verstehen der Ratschläge. Die Gruppen zeigen anschliessend den anderen, wie sie sich bei den gezeigten Situationen verhalten sollten.

Zur praktischen Umsetzung arbeiten die TN weiter in Kleingruppen (3-4 TN). Jeweils 1 TN ist Gruppen-Chef/in (z. B. mit einem farbigen Papierhut ausstatten) und gibt den TN Anweisungen, z. B. *Stell' bitte diese Schachtel / die Tasche / den Koffer / die Bücher... auf den Tisch / auf den Boden / vor die Tür* etc. Der/die Chef/in achten auch darauf, dass die Lasten richtig angehoben und getragen werden. Die Chef/in-Rolle wechselt.

Zusammenfassung

ca. 10 Min.

Karten 3.5

Zusammenfassende Karte abgeben. Je nach (potenzieller) Arbeitsumgebung die Karten ergänzen und die wichtigsten Aussagen nochmals wiederholen.

Hinweise:

Die Internet-Seite der Suva (www.suva.ch) ist reich an Informations- und Lernmaterialien zur Arbeitssicherheit (Merkblätter, Folien, kurze Lernprogramme) für verschiedene Branchen und Funktionen.

Die Arbeitsblätter 3.5.1 basieren auf dem Merkblatt **Richtiges Tragen** der Rheumaliga Schweiz. Weitere Publikationen finden Sie auf www.rheumaliga.ch.