

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und -betreuer

Fertig aufbereitete Konzepte und Übungen, Materialien und Kopier-
vorlagen für ein ganzheitliches Gedächtnistraining mit Senioren

Thema: Medienpaket - Musik, Bewegung & Sinnesarbeit, Ausgabe: 30
Titel: Ab ins kühle Nass (Beitrag zum Lied: Pack die
Badehose ein) (46 S.)

Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Print-Ausgabe aus dem Programm
„Seniorenbetreuung“ des OLZOG Verlags. Ein Hinweis auf die Originalquelle
befindet sich in der Fußzeile jedes Dokuments.

▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Die motivierenden, sofort einsetzbaren Übungen und Kurzaktivierungen mit
Biografie- und Jahreszeitenbezug sorgen für Abwechslung im Pflegealltag,
steigern Selbstwertgefühl und Lebensqualität Ihrer Senioren und bedeuten
gleichzeitig Zeitersparnis und Arbeitserleichterung für Sie.

▶ Die Print-Ausgaben aus dem Programm „Seniorenbetreuung“ können
Sie auch bequem und regelmäßig per Post im [Jahresabo](#) beziehen.

Hinweis zu den Beiträgen aus der Reihe »**Musik, Bewegung &
Sinnesarbeit**«: die Links zu den **Liedern** (Musikdateien im mp3-
Format) sowie zu einer **kostenlosen Einführung** finden Sie jeweils
direkt in der **Detailansicht des Artikels**.

Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke
genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht
werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße)
Fotokopien zu ziehen, bzw. Ausdrücke zu erstellen. Jede gewerbliche
Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: service@olzog.de

📮 Post: OLZOG Verlag | c/o Rhenus Medien Logistik GmbH & Co. KG
Justus-von-Liebig-Str. 1 | 86899 Landsberg

☎ Tel.: +49 (0)8191/97 000 - 220 | 📠 Fax: +49 (0)8191/97 000 - 198
www.olzog.de | www.eDidact.de

Ab ins kühle Nass / „Pack die Badehose ein“**Überblick zu den Kurzaktivierungen**

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
 Thema & Einführung	Ab ins kühle Nass	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 1 	3
 Plaudern & Erzählen	Biografieorientierte Fragen: Was fällt Ihnen zum Thema „Ab ins kühle Nass“ ein?	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 2 • Lied 🔄 • Einführungstext • biografieorientierte Fragen 	4
 Singen & Bewegen	Lied: „Pack die Badehose ein“	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 3 • Lied 🔄 • Liedtext • Bewegungsidee • evtl. Noten und Akkorde • evtl. Textvorlage 	6
 Hören & Lauschen	Bademode	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 4 • Lied 🔄 • Textvorlage • Bildvorlagen • evtl. Bonusmaterial 📄 	13
 Sehen & Betrachten	Schlauchboot	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 5 • Lied 🔄 • Textvorlage • Bildkarten • Wortkarten 	16
 Tasten & Fühlen	Schiffe falten	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 6 • Lied 🔄 • Bewegungsidee • Vorlage • Zeitungspapier 	19
 Riechen & Schnuppern	Zitronenlimonade	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 7 • Lied 🔄 • Vorlagen • Zutaten • Mineralwasser • Gläser 	21
 Schmecken & Genießen	In der Milchbar	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 8 • Lied 🔄 • Vorlagen • Zutaten • Gläser und dicke Strohhalme 	23

Rubrik	Kurzaktivierung	Bereitstellen	Seite
	Liederrätsel zum kühlen Nass & Schlauchboot-Fragen	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 9 • Lied  • Bewegungsidee • Vorlage oder • Fragekarten • Bildkarten 	25
	Ab ins kühle Nass!	<ul style="list-style-type: none"> • Karte 10 • biografieorientierte Fragen • Vorlagen • Flipchart-Papier • Stifte, Wachsmalkreiden etc. • Schere und Klebestift • 3 gebrauchte Kuverts • kleine Papierzettel • Zeitungspapier • Zitronenlimonade 	28

Bildnachweis:**Thema „Ab ins kühle Nass“**

S. 3/Karte 1, S. 13/Karte 4, S. 21/Karte 7: Wikipedia

S. 6/Karte 3, S. 16/Karte 5 und Farbkarten: © Ralf Glück

S. 15: Fotos oben: Wikipedia; Fotos unten links: Deutsche Fotothek/Quelle: Wikipedia; Foto unten rechts: Bundesarchiv, Bild 183-2005-0819-524 / CC-BY-SA/Quelle: Wikipedia

S. 23/Karte 8: Lauren Michell Rabaino/Wikipedia

S. 24: Deutsche Fotothek/Wikipedia

Alle übrigen Fotos und Grafiken: Jana Glück

Piktogramme zu den Rubriken: Mariona Zeich



1 Thema & Einführung: **Ab ins kühle Nass**

Sommerzeit: In den Sommermonaten freut sich jeder darauf, die wärmende Sonne auf der Haut zu spüren und leichte Kleider zu tragen. Laue Abende mit Spaziergängen, Aufenthalte in Lokalen mit Außenbereichen (z.B. Bier- bzw. Gastgärten), das Sitzen auf dem Balkon oder das Verweilen im Garten bringen ein ganz spezielles Lebensgefühl mit sich und heben die Sinne. Diese Zeit der Wärme wird oft sehnsüchtig erwartet, und kommt sie verspätet bzw. nicht mit hohen Temperaturen, erinnert sich so mancher sofort an Rudi Carrell und seinen Liedtitel aus dem Jahr 1975: Wann wird's mal wieder richtig Sommer ...? Auch Sommerdüfte wie der Geruch von frisch gemähtem Gras, getrocknetem Heu, Geranien, Petunien oder vom Grill sind in unseren Lebenserinnerungen als Wohlgefühl fest verankert. Nur wenige Menschen lieben die Wintermonate mehr, auch wenn diese ebenfalls ihren Reiz haben.



Kühles Nass: Die Sommertage sind nicht nur warm, sondern oftmals richtig heiß. Hitzeperioden lassen die Menschen schwitzen, Schüler bekommen „hitzefrei“ und Groß und Klein sucht Erfrischung im „kühlen Nass“. Dies kann eine Schüssel voll Wasser sein, in die man die Füße taucht, ein gefülltes Waschbecken, in dem man die Unterarme kühlt, oder ein nasses Taschentuch, das man sich in den Nacken legt. Sich und andere mit einem Gartenschlauch abzuspritzen, ist für viele das ultimative Kühlmittel bei über 30 Grad. Der Besuch von Schwimmbädern und Badeseen oder das Kneippen bereiten dann ebenfalls Genuss.

Wasseraktivitäten: Im Wasser zu schwimmen, zu tauchen oder zu treiben gehört mit zu den Lieblingsbetätigungen im Sommer. Das Schwimmen geht jedoch nicht von selbst. Der Mensch muss es erlernen. Hilfsmittel sind aufblasbare Schwimmreifen oder die bekannten Schwimmhilfen für die Arme (Schwimmflügel), die wegen ihrer leuchtenden Farben in den Badestätten sofort ins Auge fallen. Auch mit Luftmatratzen und Schlauchbooten lässt sich das kühle Nass im Sommer wunderbar nutzen.

Dem Thema „Ab ins kühle Nass“ haben wir das Lied „Pack die Badehose ein“ zugeordnet. Die Aktivierungsvorschläge bieten vielerlei Möglichkeiten, in kurzen Sequenzen das kühle Nass bzw. andere Sommergenüsse erlebbar zu machen.

Hinweis Alle Kurzaktivierungen passen zum Lied und zum Thema. Es empfiehlt sich, als **Einleitung** zunächst das **Lied zu singen** und eine **Kurzaktivierung anzuschließen**.



Lied: „Pack die Badehose ein“

Thema: Ab ins kühle Nass

CD 30, Track 3 & 4

2 Plaudern & Erzählen: Was fällt Ihnen zum Thema „Ab ins kühle Nass“ ein?

Vorbereitungszeit:

keine bzw. einmalig 3 Minuten (siehe Tipps)

Bereitstellen:

- Karte 2 – Ab ins kühle Nass/ „Pack die Badehose ein“
- Lied „Pack die Badehose ein“
(CD 30, Track 3 & 4)
- Einführungstext „Ab ins kühle Nass“
(siehe Seite 3)
- biografieorientierte Fragen
(siehe Seite 5 und Tipps)



Praxisblick

Situation:

- gemeinsam in gemütlicher Runde beisammensitzen
- Gespräch mit einer Einzelperson führen

Tipps

- Verwenden Sie die Vorlage mit biografieorientierten Fragen direkt oder schneiden Sie die Fragekärtchen aus. Treffen Sie im Vorfeld – passend zu Ihrem Zeitbudget – eine Auswahl. Schon der Einsatz einer einzigen Frage, indem Sie sich kurz hinsetzen und fragen bzw. erzählen, spricht sich **den Menschen widmen**, ist wertvoll! Es ist besser, kleinste Einheiten umzusetzen als sich zu viel vorzunehmen, was im Alltag oft nicht einhaltbar ist.
- Nutzen Sie gefaltete Papierschiffe (siehe Aktivierung „Tasten & Fühlen“, Seite 19 f.) als Interaktionsmöglichkeit und stecken Sie die Fragekärtchen in die Schiffe (siehe Foto oben). So sorgen Sie sofort für biografieorientierte visuelle Erinnerungen!

Vorschlag zur Gestaltung der Kurzaktivierung:

Einleitung: Spielen Sie das Lied „Pack die Badehose ein“ von der CD ab.

Hauptteil: Lesen Sie den Einführungstext „Ab ins kühle Nass“ ganz oder in Auszügen vor bzw. geben Sie den Inhalt in eigenen Worten, gerne auch im regionalen Dialekt, wieder. Es geht darum, die Aufmerksamkeit zu fokussieren. Wählen Sie anschließend zwei bis drei Fragen für eine Unterhaltung von ca. 10 Minuten. Probieren Sie auf alle Fälle einmal die Variante mit den Papierschiffen aus (siehe Tipps). **Wichtig:** Bringen Sie zu jeder Frage auch Ihre Meinung und Erfahrungen ein.

Hinweis

Falls Menschen nicht mehr auf Fragen antworten bzw. damit überfordert sind, wechseln Sie **vom Fragen zum Erzählen**, z.B.: **Frage:** „Haben Sie schwimmen gelernt, und wenn ja, wo?“ → **Erzählen:** „Im Freibad unserer Stadt gab es einen Schwimmkurs. Meine Mutter hat mich immer hingebacht. Ich kann mich erinnern, dass wir gesagt bekamen, die Beine und Arme wie ein Frosch zu bewegen. Als ich schwimmen konnte, hat mein Vater mir ein Eis gekauft und ich war sehr stolz.“

Ausklang: Verabschieden Sie sich humorvoll, indem Sie z.B. sagen: „Jetzt schwimmt der Frosch (= Sie) nicht, sondern hüpfert weiter.“

**Biografieorientierte Fragen:**

<p>Haben Sie schwimmen gelernt, und wenn ja, wo?</p> <p>(z.B. „Nein, schwimmen habe ich leider nicht gelernt“ bzw. „Ja, in unserem Dorfweiher/Frei- oder Schwimmbad“)</p>	<p>War es für Sie schwierig, das Schwimmen zu erlernen?</p> <p>(z.B. „Nein, ich mochte Wasser schon immer und so fiel es mir leicht“ bzw. „Mein Vater hat sehr viel mit mir geübt und musste mich immer wieder motivieren“)</p>	<p>War es in Ihrer Familie üblich, gemeinsam zum Baden zu gehen?</p> <p>(z.B. „Ja, im Sommer war es obligatorisch, sonntags einen Badeausflug zu machen“ oder „Nein, bei uns nicht“)</p>
<p>Welche Schwimmhilfen kennen Sie?</p> <p>(z.B. Schwimmreifen, Schwimmhilfen für die Arme)</p>	<p>Wie haben Sie sich beim Baden außer mit Schwimmen die Zeit vertrieben?</p> <p>(z.B. Paddelboot fahren, Wasserball, Fußball oder Federball spielen)</p>	<p>Haben Sie gerne in der Sonne gelegen und sich gebräunt?</p> <p>(z.B. „Ja, man wollte ja immer braun werden“ oder „Nein, das Braten in der Sonne mochte ich nie“)</p>
<p>Wie schützten Sie sich vor Sonnenbrand bzw. Sonnenhitze?</p> <p>(z.B. mit Sonnencreme, Sonnenhut, Sonnenschirm oder indem man die Mittagshitze mied)</p>	<p>Erinnern Sie sich an hitzefreie Tage in Ihrer Schulzeit?</p> <p>(z.B. „Ja, natürlich, das war für uns Schüler das Größte“ oder „Nein, bei uns war die Schulleitung da ganz streng“)</p>	<p>Kennen Sie die Methoden von Pfarrer Sebastian Kneipp?</p> <p>(z.B. Kneippen in Wandelbecken, Waschungen und Bäder)</p>
<p>Wo war die nächste Badestelle bzw. Bademöglichkeit in Ihrer Jugend?</p> <p>(z.B. kleiner Weiher im Ort, Schwimm-/Freibad der Stadt, nahegelegener See)</p>	<p>Sind Sie auch mit dem Schlauchboot gefahren?</p> <p>(z.B. „Ja, das war toll, wenn man so ein Boot hatte bzw. bei jemandem mitfahren konnte“ oder „Nein, das mochte ich nie“)</p>	<p>Waren Sie einmal am Meer?</p> <p>(z.B. „Ja, die Urlaube am Meer waren etwas ganz Besonderes“ bzw. „Nein, das habe ich nie erlebt“)</p>
<p>Welches Eis würden Sie sich gerne bestellen?</p> <p>(z.B. Vanille, Schokolade, Früchtebecher, Erdbeerbecher, Nussbecher)</p>	<p>Haben Sie Speiseeis einmal selbst gemacht?</p> <p>(z.B. „Ich habe geschlagene Sahne mit Früchten/Aromen versetzt und ins Gefrierfach gestellt“ bzw. „Nein, das habe ich nie gemacht“)</p>	<p>Welche Sommerfreuden mögen Sie sonst noch?</p> <p>(z.B. Barfußlaufen, Duft von Blumen/frisch gemähtem Gras/Heu, Geruch von gegrilltem Fleisch und Würstchen)</p>