

Arbeitsmaterialien für Seniorenbetreuerinnen und Seniorenbetreuer

Fertig ausgearbeitete Konzepte, Übungen und Kopiervorlagen für die Aktivierung und ein ganzheitliches Gedächtnistraining in der Altenpflege

Aktivierungsmappe Seniorenbetreuung – Ausgabe 22

Sommerhitze

Dr. Helga Schloffer, Mag. Monika Puck



Produkthinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus der „Kreativen Ideenbörse Seniorenbetreuung“ der Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

► Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie hier.



Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet.

► Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie hier.

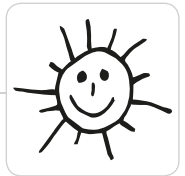


Haben Sie noch Fragen?

Unser Kundenservice hilft Ihnen gerne weiter:

Schreiben Sie an info@edidact.de oder per Telefon 09221 / 949-204.

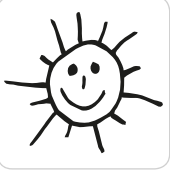
Ihr Team von eDidact



Sommerhitze

Mag. Monika Puck/Dr. Helga Schloffer

Phase	Übung	benötigte Materialien	Anleitung auf Seite	Material auf Seite
A Bewegung	1 Schwimmen im See		2	
	2 Wasserball		3	
B Einstimmung	1 Begriffe sammeln Wörter mit Sommer	• Kopiervorlage	3	12
	2 Was tun bei Hitze? Verhaltensregeln	• Kopiervorlage	4	12
	3 Biografisches Gespräch Heiße Sommer		4	
C Hauptteil	1 Schau genau! Bildbetrachtung	• Bildkarte • Farbkarte	5	13
	2 Buchstabengerüst Getränke	• Kopiervorlage	5	14
	3 Entspannen und Ausruhen Ein heißer Sommertag		6	
	4 Merkübung Bilder und Rahmen	• Kopiervorlagen	7	15–16
	5 Drei Begriffe – eine Eigenschaft! Gemeinsamkeit finden	• Kopiervorlage	7	17
D Ausklang	1 Erfrischende Rezepte Getränke selbst gemacht	• Kopiervorlage	8	18
	2 Gedicht Das Ährenfeld	• Kopiervorlage	8	19
	3 Lied Wenn alle Brunnlein ...	• Kopiervorlage	9	20
Wissenswertes	Über Sommer und Hitze		10–11	



A Bewegung

1 Schwimmen im See

Übungsanleitung:

Die Übung kann im Sitzen oder im Stehen durchgeführt werden. Armfreiheit nach vorne und seitwärts wird benötigt. Die Massage sollte genussvoll und langsam durchgeführt werden und sich der Beweglichkeit der Teilnehmer anpassen.

Es ist sehr heiß und wir wollen schwimmen gehen! Wir marschieren zum See.

→ *Gehbewegungen, die Arme mitschwingen*

Dort angekommen, probieren wir vorsichtig, wie kalt das Wasser ist.

→ *abwechselnd mit den rechten und linken Zehen auf den Boden tippen*

Wir trauen uns hinein.

→ *Gehbewegungen, die Beine jeweils höher heben in Richtung Brust*

Endlich wird das Wasser tief, wir beginnen zu schwimmen.

→ *abwechselnd mit dem rechten und linken Arm – 2x Schwimmbewegungen – dann 4x mit beiden Armen*

Wir schwimmen ans Ufer und reiben uns trocken.

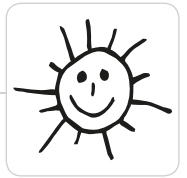
→ *(evtl. ein kleines Handtuch zuhelfe nehmen, sonst mit der flachen Hand), massieren vom Handrücken aufwärts bis zur Schulter (beide Seiten), reiben die Brust und den Bauch trocken; fitte Teilnehmer „trocknen“ auch die Schulterblätter und den Rücken; von den Füßen aufwärts bis zu den Oberschenkeln „trocknen“
(Nur für Gesunde! Die Vornüberbewegung kann sonst zu Unfällen führen!)*

Was wird trainiert?

- Koordination
- Körperwahrnehmung

Alltagstransfer:

Massage durchblutet und entspannt und kann, falls kein Partner vorhanden, auch selbst durchgeführt werden.



2 Wasserball

Übungsanleitung: 

Jeder bekommt einen Wasserball, dieser soll hochgeworfen und wieder gefangen werden. Bei gegebener körperlicher Voraussetzung kann der Ball jeweils auf einer Handfläche balanciert und die Hand vor dem Körper hin und her bewegt werden. Den Ball mit beiden Armen über den Kopf strecken und wieder zurück; falls die Teilnehmer um einen Tisch sitzen, können die Bälle einander zugerollt werden etc.

Was wird trainiert?

- Konzentration
- Grobmotorik

B Einstimmung

1 Begriffe sammeln

Übungsanleitung: 

Um sich in das Thema einzustimmen, werden zusammengesetzte Wörter mit SOMMER gesammelt. Die Ergebnisse können auch notiert werden; besonders bei ungeübten Teilnehmern ist dies sinnvoll.

→ M Kopiervorlage siehe Seite 12

Lösungsvorschläge:

Sommer- -abend, -anfang, -fahrplan, -ferien, -fest, -getreide, -hitze, -kleid, -kollektion,
-olympiade, -pause, -regen, -reifen, -residenz, -sachen, -schlussverkauf, -semester,
-sonnwende, -sprosse, -zeit, -urlaub, ...

Was wird trainiert?

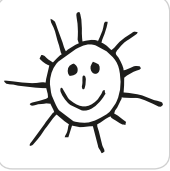
- Wortfindung
- leichte Konzentration

Alltagstransfer:

Regelmäßige Aktivierung ganzer Wortstämme fördert die Wortflüssigkeit im Gespräch.

Weiterführende Vorschläge:

Was gehört noch zu einem richtigen Sommer? (Gewitter, Eis essen, ...)



2 Was tun bei Hitze?

Übungsanleitung:

Anhand dieser Übung sollen mit den Teilnehmern Verhaltensregeln bei steigenden Temperaturen erarbeitet werden.

→ M Kopiervorlage siehe Seite 12

Lösungshinweise finden Sie im Teil Wissenswertes auf Seite 10–11.

Was wird trainiert?

- Abrufen von Wissensinhalten
- Formulierung

Alltagstransfer:

Richtiges Verhalten bei Hitze dient vor allem bei Senioren der Gesundheitsprophylaxe.

Weiterführende Vorschläge:

Weiß jemand Rezepte für ein besonders erfrischendes Getränk?

3 Biografisches Gespräch

Übungsanleitung:

Jeder hat schon besonders heiße Sommer miterlebt. Ob in der Sommerfrische am See oder Meer oder bei der anstrengenden Erntearbeit, es taucht sicher Erzählenswertes auf.

Biografische Fragen – Gesprächsanregungen:

- Können Sie sich an einen besonders heißen Sommer erinnern?
- Was wurde gegen die große Hitze unternommen?
- Mussten Sie bei der Ernte mithelfen, wann begann so ein Erntetag?
- Wann sind Sie das erste Mal im Sommer verreist?
- Was wurde zu Hause unternommen? (Schwimmen, Sommerfeste, ...)
- Gab es bei Ihnen häufig Eis im Sommer?
- Hatten Sie einen Kühlschrank, und wenn ja, ab wann?

Was wird trainiert?

- Formulierung, leichte Wortfindung
- Erinnerungsvermögen
- Stärkung der Ich-Identität
- soziale Kompetenz (Zuhören, andere Erfahrungen gelten lassen)