

Handlungskompetenz B6: Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen

Bedingungsanalyse:

Datum: 28.03.2019

Ort: FaGe Berufsschule St.Gallen

Klasse: 20 SuS, 17 weiblich, 3 männlich, Durchschnittsalter: 17 Jahre

Kompetenzniveau der SuS: erstes Semester FaGe, das Thema Schlaf wird frisch eingeführt

Lernziele (Stufe nach Bloom):

Sie können den Begriff Schlafhygiene definieren (**erinnern**)

Sie können bestimmte Regeln und Verhaltensweisen formulieren, welche zu einer gesunden Schlafhygiene zählen (**verstehen**)

Sie können anhand eines Fallbeispiels mögliche Einflussfaktoren bestimmen welche zu Schlafproblemen führen können (**evaluieren**)

Sie können anhand eines Fallbeispiels das behandelte Schlafprotokoll korrekt ausfüllen (**anwenden**)

Sie können anhand bestimmter Kriterien den Wachzustand eines Klienten beurteilen (**evaluieren**)

Sie können die quantitativen und qualitativen Bewusstseinsstörungen unterscheiden (**analysieren**)

Sie können die Bedeutung der REM-Phase wiedergeben (**erinnern**)

Sie können die Unterschiede eines Morgen- und Abendtyps schildern (**erinnern**)

Sie können den Begriff Biorhythmus definieren (**erinnern**)

Sie können den unters. Altersstufen die jeweilige Durchschnitts-Schlafzeit zuordnen. (**erinnern**)

Material des Lehrers: ppt «Lektionsfaden» die durch Lektion führt

Zeit	Phase nach ARIVA	Didaktische Funktion/ Analyse	Lernziel Stufe nach Bloom	Inhalt	Lehreraktivität	Schüleraktivität	Material	Kommentar
12:45	Ausrichten	AO: Gegenwartsbedeutung Bedeutung des Schlafs für den Menschen		<p>1. Frage an die SuS: «Wie viel Schlaf benötigt ihr, damit ihr euch erholt fühlt?» (www.pollev.com/rahelegli661) → Soll Varianz der Schlafdauern zwischen Personen aufzeigen</p> <p>2. Zeige Zitat: «Der Mensch kann einige Wochen ohne Nahrung leben, jedoch nur wenige Tage ohne Schlaf» → Soll die Wichtigkeit des Schlafes zeigen</p>	<p>Betont die Unterschiede der Schlafdauer zwischen Personen</p> <p>Zeigt die Bedeutung des Schlafs für den menschlichen Körper</p>	Beantworten Frage mit Handy	Beamer Internet (Poll-everywhere)	
12:50	Ausrichten	IU: Struktur des Inhalts		<p>Vorstellen der Lernziele auf einem Flipchart, werden nach und nach abgehakt sobald sie erreicht wurden</p> <p>Vorstellen des Ablaufs der Lektion auf Beamer</p>	<p>Informiert, Liest Lernziele vor und Präsentiert Lektionsinhalt</p>	zuhören	Lernziele auf Flipchart	
12: 52	Reaktivieren	AO: Exemplarische Bedeutung	Sie können den Begriff Schlafhygiene definieren (erinnern)	<p>Vorstellen des Begriffs Schlafhygiene: Frage an die Klasse: «was könnte mit dem Begriff Schlafhygiene gemeint sein?» Zuerst selbst überlegen, dann mit Banknachbar austauschen. Lehrerin ruft danach einen Schüler auf. Begriff wird aufgeklärt.</p>	Stellt Frage	Denken über Frage nach, tauschen sich mit Banknachbar aus		
12:55	Reaktivieren	Zugänglichkeit	Sie können bestimmte Regeln und Verhaltensweisen formulieren, welche zu einer gesunden Schlafhygiene zählen (verstehen)	Regeln und Verhaltensweisen zu einer gesunden Schlafhygiene werden von SuS auf Post-its zusammengetragen und dann zur Wandtafel gebracht. Es wird in 4er Teams gearbeitet	Überprüft die zusammengetragenen Ideen	Schreiben auf post-its	Post-its	

13:05	Informieren Verarbeiten und Auswerten	Exemplarische Bedeutung	Sie können anhand eines Fallbeispiels mögliche Einflussfaktoren bestimmen, welche zu Schlafproblemen führen können (evaluieren)	Lernaufgabe: Einflussfaktoren des Schlafs	Zirkuliert in Klasse, falls irgendwo Fragen auftreten	Lösen Lernaufgabe	Ausgedruckte Lernaufgabe	
13:30		PAUSE						
13:45	Ausrichten	Abholung nach Pause AO: Zukunftsbedeutung		<p>YouTube-Film (5min) über Schlafüberwachung mittels Armbanduhren und Apps https://www.youtube.com/watch?v=1WgHIYsiNbQ)</p> <p>→die SuS sollen sehen wie zuverlässig solche neuartigen Geräte sind. Es gibt starke Varianzen zwischen den unters. Geräten verglichen mit den wissenschaftlich korrekt gemessenen Messwerten (EEG, Muskelaktivität).</p> <p>→Schlaf-Apps sind mit Vorsicht zu genießen, wissenschaftliche Messgeräte stehen normalerweise nicht zur Verfügung deshalb ist das ausfüllen eines Schlafprotokolls die Methode welche in der Praxis einer FaGe angewendet wird</p>	<p>Hebt wichtige Punkte des Films nochmals hervor (Apps sind mit Vorsicht zu genießen, die Zukunft geht aber in diese Richtung), begründet weshalb im FaGe-Alltag Schlafprotokolle ausgeführt werden welche die Klienten nach dessen Schlaf befragen, Überleitung in den nächsten Lektion-Block</p>	Schauen aufmerksam zu	Beamer YouTube	

13:53	Informieren und Verarbeiten	Zukunftsbedeutung: Praxis-Bezug	Sie können anhand eines Fallbeispiels das behandelte Schlafprotokoll korrekt ausfüllen (evaluieren)	Gegenseitiges Erheben von Schlafprotokoll	Erklärt wie ein Schlafprotokoll aufgebaut ist	Bilden 2er Teams und fragen ihr Partner über den Schlaf aus gemäss Protokoll	Ausgedruckte Schlafprotokolle zum ausfüllen	
14:05	Informieren Auswertung	Exemplarische Bedeutung	Sie können anhand bestimmter Kriterien den Wachzustand eines Klienten beurteilen (evaluieren) Sie können die quantitativen und qualitativen Bewusstseinsstörungen unterscheiden (analysieren)	Bewusstsein und Bewusstseinsstörungen	Bespricht Fragen nachdem sie gelöst wurden	Lesen Text und beantworten anschliessend Fragen zum Text	Texte ausgedruckt	
14:25	Informieren und Verarbeiten	Evtl. Hausaufgabe Zukunftsbedeutung: Wie kann im Beruf der Schlaf	Sie können die Bedeutung der REM-Phase wiedergeben (erinnern) Sie können die Unterschiede eines Morgen- und Abendtyps schildern (erinnern) Sie können den Begriff Biorhythmus definieren (erinnern)	Gruppenpuzzle zu Beobachtung des Schlafs (Schlafphasen, Schlafdauer, Schlaftypen, Schlaf-Wach-Rhythmus), am Schluss erhält jeder alle Texte	Erklärt Gruppenpuzzle	Bilden Gruppen, lesen, tauschen sich aus	Ausgedruckte Texte	

		beobachtet werden	Sie können den unters. Altersstufen die jeweilige Durchschnitts-Schlafzeit zuordnen. (erinnern)					
14:28	Reaktivieren	Hausaufgabe Schluss		Hausaufgabe: «überlegt euch ein natürliches Hausmittel, welches gegen Schlafstörungen hilft» Kurze Info was nächste Lektion behandelt wird: Behandlungen von Schlafstörungen				

Nächste Lektion	Mögliche Behandlungen von Schlafstörungen (Wickel, Kompressionen, Tees...). Gestalten von Plakaten, welche im Klassenzimmer hängen bleiben werden. → Praxisbezug sichtbar machen
-----------------	---

Prüfungsfragen:

1. Beurteile ob die aufgezählten Bewusstseinsstörungen quantitativ oder qualitativ sind: (2.5 Punkte)

Bewusstseinsstörung	Quantitativ	Qualitativ
Diabetisches Koma	x	
Extreme Stimmungsschwankungen		x
Halluzinationen		x
Desorientiert und Schwierigkeit den Arm zu bewegen	x	
Koma	x	

2. Welche allgemeinen Ratschläge für die Schlafhygiene gibst du einem Klienten, der gelegentlich an Schlafstörungen leidet?

Zähle 5 Ratschläge auf (5 Punkte)

- Gehen Sie erst dann ins Bett wenn Sie müde sind
- Achten Sie auf genügend Bewegung während dem Tag (damit Sie abends müde sind)
- Nehmen Sie ihre letzte Mahlzeit mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen ein
- Meiden Sie koffeinhaltige Getränke oder Alkohol am Abend
- Halten Sie sich an Ihre Einschlafrituale z.B. lesen Sie bis Sie richtig müde sind
- Stehen Sie wieder auf falls Sie nach 30 Minuten nicht einschlafen können und beschäftigen Sie sich
- Überprüfen Sie die Temperatur in Ihrem Zimmer vor dem Schlafen gehen. Sie sollte zwischen 18 und 20 Grad liegen.