

Lektion für BFS - Klientinnen und Klienten beim Ruhen und Schlafen unterstützen

1. Bedingungs- und didaktische Analyse

1.1 Bedingungsanalyse

Klasse:

- 3. Semester FaGe EFZ (Alter: 16-18 Jahre), FREI's Schulen Luzern

Gruppenstruktur:

- 12 weibliche SuS, 4 männliche SuS
- Aktive Teilnahme, ruhige und konzentrierte Gruppendynamik (Gruppenarbeiten können daher leicht miteingebaut werden)
- Kommen aus unterschiedlichen Einrichtungen (Spitäler und Kliniken, Alters-, Pflege- und Behinderteneinrichtungen)
- SuS kennen sich bereits gut und pflegen ein sehr freundschaftliches Miteinander (stammen alle aus dem Raum Luzern)

Lehrvoraussetzungen:

- Guter Bildungsstand, mit vereinzelt Ausreissern in den oberen Bereich
- Homogenes Vorwissen in Bezug auf das Thema Schlaf und deren Pflegeinterventionen,
- Es muss jedoch darauf geachtet werden, dass die SuS je nach Lehrbetrieb bereits anders mit dem Thema konfrontiert worden sind (z.B. Schlafkrankheiten in Spitälern, oder einfach nur unruhiges Schlafverhalten im Altersheim)

Organisation:

- Schulzimmer mit Beamer, Wandtafel und Flipchart
- «Flipped Classroom Methode» ist sehr beliebt bei den SuS und kann daher oft in den Unterricht integriert werden
- SuS sitzen an Zweierpulten (meistens neben dem/der besten Kolleg/in)
- Eine Doppelstunde pro Woche (à 45 Minuten), Montagmorgen (8-10 Uhr) mit einer kleinen Pause von ca. 15 Minuten
- Lehrmittel: FaGe Lehrmittel (gemäss BiVo 2017), Careum Verlag Zürich

1.2 Didaktische Analyse

Gegenwartsbedeutung

Nicht nur für die SuS, sondern für unser aller Leben ist das Thema «Schlaf» ist omnipräsent. Rund ein Drittel unseres Lebens verbringen wir schlafend. Gesunder Schlaf ist essentiell für ein vitales Leben und eine Vielzahl von Körperfunktionen, wie zum Beispiel das Wachstum, Regeneration und das Gedächtnis. Die Impulse des Tages werden verarbeitet und gespeichert und die Gedächtnisleistung erholt sich, so dass man daraufhin mit frischem Elan in den neuen Tag starten kann.

Im beruflichen Alltag werden die SuS daher garantiert mit dem Thema Schlaf und deren Problematiken in Berührung kommen. Speziell auch in älteren Bevölkerungsschichten nehmen Schlafstörungen immer häufiger zu und können folgenschwere Nebenwirkungen mit sich bringen.

Die SuS können Erkenntnisse aus dem Thema Schlaf auch in ihr eigenes Leben integrieren und verschiedenste Methoden selber austesten (zB. Einschlaftechniken). Jeder hat bereits unruhige Nachtstunden erlebt und daher kann man sich auch sehr einfach mit dem Thema identifizieren.

Zukunftsbedeutung

Schlafstörungen ist eine moderne Problematik, welche auch in Zukunft immer relevanter werden wird. Durch die Globalisierung und Digitalisierung sind wir immer erreichbar geworden und ständig digitalen Medien ausgesetzt; dies häufig auf Kosten von gesundem Schlaf. Sicherlich kann sich jeder SuS an unruhige Nächte aufgrund von spätem Smartphone- oder Netflixkonsum erinnern.

Es ist daher von grosser Bedeutung, dass die SuS ihre KlientInnen in der Problematik unterstützen können und über die gängigsten Einschlaftechniken und Durchschlafhilfen Bescheid wissen. Zudem sollten Anomalien schnellstmöglich erkannt werden, damit Spätfolgen durch Schlafentzug vermieden werden können (HerzKreislaufstörungen, Stoffwechselerkrankungen und Depression). Die SuS sollten verstehen, dass ein vitales Leben unmittelbar mit gesundem Schlaf zusammenhängt.

Exemplarische Bedeutung

Die Lebensqualität der KlientInnen steht im Zentrum und somit sollte auch das Thema Schlaf einen grossen Standpunkt einnehmen, da ja schliesslich rund ein Drittel des Tages damit verbracht wird. Fokus des Unterrichts liegt vor allem auf dem Inhalt der Kompetenz B.6. Daraus folgend sollen die SuS Schlafanomalien frühestmöglich erkennen und umgehende Massnahmen/Hilfestellungen anwenden können. Zudem sollten sie auch über die Grundlagen der einzelnen Schlafphasen und deren Merkmalen Bescheid wissen, so dass sie einfacher die richtige Schlaftechnik zum dazugehörigen Schlafproblem finden und verknüpfen können. Dies ist auch für den Austausch mit Ärzten und Fachpersonal von grosser Bedeutung (z.B. für die Besprechung von Schlafprotokollen und Durchführung der Schlafanamnese)

Um Schlafproblematiken erkennen zu können, muss man vor allem verstehen welche Auslöser für schlechten Schlaf verantwortlich sein können. Diese werden im kommenden Unterricht eingängig beleuchtet und besprochen werden.

Fokuspunkte der Kompetenz beinhalten unter anderem auch die korrekte Anwendung von Wickeln und Kompressen, Einsatz von Phytotherapie (inkl. Tee), sowie auch gängige Pflegeinterventionen wie das Atemzüge zählen, entspannende Bäder, Lagerungen und die Anwendung ätherische Öle.

Struktur des Inhalts

Zu Beginn werden wir uns mit den wichtigsten Einflussfaktoren auseinandersetzen und beleuchten wie diese das Schlafverhalten beeinflussen können. Dazu gehören die körperlichen Faktoren, die seelisch-geistigen Faktoren, die sozialen sowie auch die ökologischen Faktoren.

Danach werden die wichtigsten Merkmale der einzelnen Schlafphasen beleuchtet, so dass ein allfälliger Austausch mit Experten einfacher erfolgen kann. Ausserdem werden wir in der Pathologie die gängigsten Schlafstörungen anschauen und wie diese therapiert werden können. Zudem können Verbindungen mit dem vorher aufgebauten Wissen in der Schlafphysiologie geknüpft werden.

Zum Abschluss wird noch die Pflege in den Fokus gerückt. Dazu werden gängige Pfleginterventionen beleuchtet und deren Anwendung in der Praxis beleuchtet. Dazu gehören unter anderem das korrekte Wickeln und Kompressen, der Einsatz von Phytotherapie, sowie auch der Einsatz von entspannenden Bädern, Lagerungen und die Anwendung ätherische Öle.

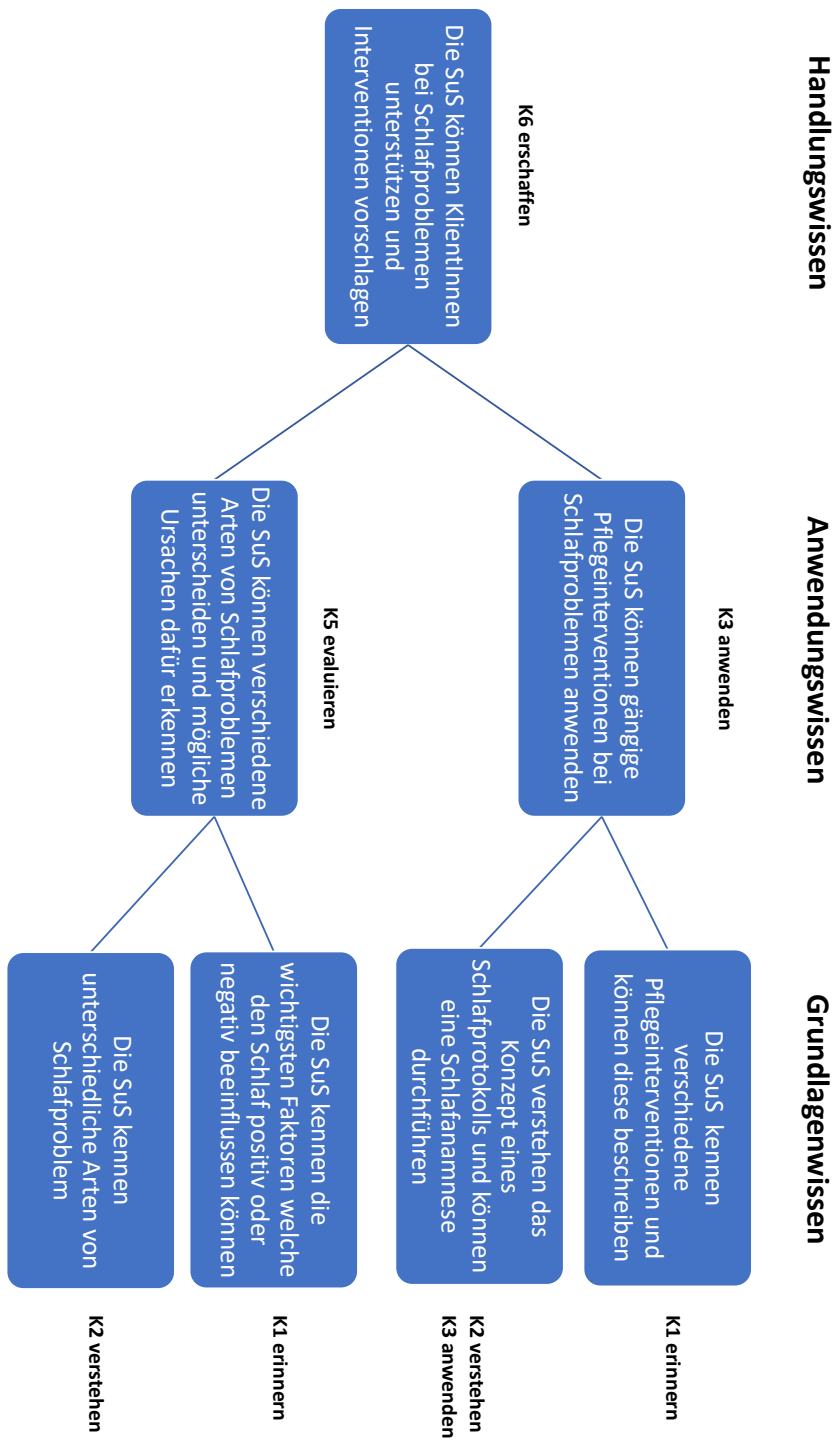


Zugänglichkeit und Ergiebigkeit des Inhalts

Da wir selber tagtäglich mit dem Schlafen konfrontiert werden, ist auch die Zugänglichkeit zum Thema sehr einfach. Zudem haben auch die meisten der SuS bestimmt auch selber bereits unter unruhigen Nächten gelitten und kann sich daher sehr leicht mit dem Thema eine Verbindung aufbauen. Dazu können auch eigene Erfahrungen und mögliche Interventionen in den Unterricht gebracht werden und mit den SuS untereinander ausgetauscht werden. Im Unterricht besprochene Pflegeinterventionen könnten auch im Selbstversuch getestet und dokumentiert werden.

In Gruppenarbeiten können die Verknüpfungen von Schlafphysiologie und Schlafpathologie verstärkt werden und auch praxisbezogene Anwendungsmethoden wie zum Beispiel das Wickeln oder die Anwendung von Ölen erlernt werden.

2. Lernziele und Taxonomie



3. Ablauf

Uhrzeit	Inhalt	Didaktischer Kommentar	Soziale Form	Material
08:00 – 08:05	Begrüßung und informierender Unterrichtseinstieg (IU)	SuS über Kernthema und Ablauf informieren, etwaige erste Unklarheiten klären	KU	PP mit Beamer
08:05 – 08:10	Advance Organizer: Netflix Trailer zu kommender Serie "Headspace: Eine Schlafanleitung"	Freude und Interesse am Thema wecken → die Bedeutung des Schlafs in den Vordergrund rücken → Aktueller Bezug erstellen zu kommender Netflix Serie → Das Groteske: Netflix ist selber Haupttreiber für schlaflose Nächte bei Jugendlichen → Wie sehen das die SuS?	KU	PP mit Beamer Youtube
08:10 – 08:30	Gruppenarbeit (4er Gruppen): Die SuS sollen sich überlegen, welche Massnahmen sie bei Schlafproblemen bereits selber ausgetestet haben.	Erfahrungen sollen untereinander ausgetauscht werden und danach soll eine Rangliste der besten Methoden erstellt und im Plenum präsentiert werden → welche dieser Methoden wären auch in der Pflege gut einsetzbar?	GA	Eigene Notizen für SuS Danach Ideen sammeln auf Wandtafel
08:30 – 08:45	Theorieteil über Pflegeinterventionen bei Schlafproblemen	Die SuS lernen die effektivsten Methoden zur Bekämpfung von Schlafproblemen in der Pflege kennen	KU	PP mit Beamer
15min PAUSE				
09:00 – 09:15	Theorieteil: Schlafanamnese durchführen	Die SuS sollen verstehen, wie eine detaillierte Schlafanamnese helfen kann den Ursachen von Schlafproblemen auf den Grund zu gehen. Die Fragen sollten dazu sinnvoll und klar formuliert werden können	KU	PP mit Beamer
09:15 – 09:40	Partnerarbeit: gegenseitige Schlafanamnese durchführen und protokollieren (Fragen auf Arbeitsblatt)	Die SuS sollen herausfinden wie es um ihre eigenen Schlafhygiene steht. Vielleicht finden sich die vorher besprochenen Störfaktoren in ihrer alltäglichen Schlafhygiene wieder? Wie könnte man diese minimieren? Falls zu persönlich, kann das Arbeitsblatt natürlich auch anonym ausgefüllt/oder ein fiktives Schlafprofil verwendet werden Die Resultate sind fürs zum Mitnachhausenehmen und werden nicht im Plenum besprochen.	PA	Arbeitsblatt
09:40 – 09:45	Abschluss und Ausblick, Beantwortung von Fragen		KU	PP mit Beamer

4. Didaktische Überlegungen

Didaktische Analyse

Anhand dem «Bildungsplan Fachfrau/Fachmann Gesundheit» habe ich mich entschieden, meinen Kompetenzbereich im 3. Semester einzubauen. Ich habe mich ausserdem für eine recht stereotypisch und ruhige Klasse entschieden, welches mir das Einbauen von Gruppenarbeiten ein wenig erleichtert hat.

Die Gegenwartsbedeutung ist mehr recht einfach gefallen, da das Thema Schlafprobleme bei Jugendlichen sehr omnipräsent ist. In der heutigen Zeit hat, aufgrund von den sozialen Medien und Streaming Websites, gesunder Schlaf immer mehr an Stellenwert verloren. Auch die Zukunftsbedeutung kann recht einfach mit der immer stärker werdenden Digitalisierung beschrieben begründet werden. Ich habe mich ausserdem für einen epochale Unterrichtstruktur entschieden, wobei ich das Thema in einzelne Unterrichtsblöcke aufgeteilt habe (ca. 5 Lektionen in diesem Semester).

Lernziele und Taxonomie

Es ist essentiell, dass Lernziele klar und prägnant formuliert werden. Dies habe ich bei meinen Lernzielen versucht. Es erleichtert sowohl für die Lehrperson, als auch für die SuS das Endziel des Unterrichts besser zu verstehen. Zudem erleichtern sie auch die Erstellung der Prüfungsfragen.

Zuerst habe ich die Lernziele für das Handlungswissen und danach die Lernziele für das Anwendungs- und Grundlagenwissen formuliert. Abschliessend habe ich versucht, die Lernziele nach Wissensbereichen zuzuordnen und alle Ziele in einer Grafik darzustellen.

Für die Praxis ist die Taxonomie ein wirkungsvolles Instrument, um formulierte Lernziele einerseits korrekt zu gewichten (Schwierigkeitsgrad) und andererseits deren Qualität beziehungsweise Kompetenzorientierung einzuschätzen. Für die Formulierung der Lernziele war es wichtig, verschiedene Verben zu berücksichtigen, welche auf die Taxonomiestufe nach Bloom angepasst und abgestimmt sind.

K1 Wissen: Informationen wiedergeben und in gleichartigen Situationen abrufen

K2 Verstehen: Informationen nicht nur wiedergeben, sondern auch mit eigenen Worten erklären.

K3 Anwendung: Informationen über Sachverhalte in verschiedenen Situationen brauchen. Informationen wiedergeben und in gleichartigen Situationen abrufen.

K4 Analyse: Sachverhalte in Einzelelemente gliedern, die Beziehung zwischen Elementen aufdecken und Strukturmerkmale herausfinden

K5 Synthese: Einzelne Elemente eines Sachverhalts kombinieren und zu einem Ganzen zusammenfügen.

Ablaufschema

Nach der didaktischen Analyse und der Formulierung der Lernziele zu meinem ausgewählten Kompetenzbereich habe ich begonnen meine Unterrichtsstunde durchzuplanen. Wie kann ich das Interesse meiner SuS am besten wecken? In dem ich einen aktuellen Bezug zum Thema erstelle, mit welchem sich die jungen SuS sehr einfach identifizieren können. Dafür habe ich mich für einen Advance Organizer in Form eines Netflix-Trailers zu einer «Schlafserie» entschieden, welcher zeitgleich in groteskerweise das Problem von modernem Schlafenzug aufzeigen soll.

Der informierende Unterrichtseinstieg (IU) dient dazu die SuS über den Ablauf der Unterrichtsstunde zu informieren und aufkommende Unklarheiten direkt zu klären.

Im kommenden Unterricht soll es hauptsächlich um den Schwerpunkt Schlafprobleme und mögliche Interventionen, und im zweiten Teil um die Schlafanamnese, gehen.

Vor dem ersten Theorieblock über Schlafprobleme, sollen sich die SuS überlegen, welche Massnahmen sie bei Schlafproblemen bereits selber ausgetestet und welche Erfahrungen (positiv oder negativ) sie damit gemacht haben. Danach wird der Block mit dem Theorieteil abgerundet.

Nach einer 15-minütigen Pause gibt es nochmals einen kurzen Theorieteil über die Schlafanamnese. Danach gehen wir in die zweite Gruppenarbeit, wobei die SuS sich gegenseitig einer Schlafanamnese unterziehen sollen, welches sie entweder real oder fiktiv ausfüllen sollen. Das Arbeitsblatt mit den genaueren Anamnesefragen werde ich allen Schülern bereitlegen. Die SuS sollen herausfinden wie es um ihre eigenen Schlafhygiene steht. Vielleicht finden sich die vorher besprochenen Störfaktoren in ihrer alltäglichen Schlafhygiene wieder? Wie könnte man diese evtl. auch eliminieren?

Zum Abschluss wird der Unterrichtsblock noch kurz mit einem Ausblick und der Beantwortung allfälliger Fragen abgerundet.

Prüfungsaufgaben

Bevor ich mit der Aufgabe begann, hatte ich mir zuvor noch einmal meine Lernziele durchgesehen. Ich wollte zudem auch sichergehen, dass meine Aufgaben nicht zu ähnlich wird, wie sie bereits von anderen SuS verfasst wurden. Vor der Prüfung werden wir prüfungsähnliche Aufgaben in der Klasse im Plenum besprechen. Das gemeinsame Besprechen hilft den Schülern die Aufgaben wirklich zu verstehen und die letzten Unklarheiten zu klären. Letzte Fragen können damit schnell geklärt werden und der Lerneffekt sollte dadurch sehr gross sein.

Zusätzlich kann mit der Fixierung auf ein bestimmtes Thema auch ein geeigneter Lerntransfer aufgezeigt werden.

Die erste Prüfungsaufgabe sollte den Bereich der Schlafphysiologie abdecken. Es war mir wichtig, dass die ausgewählten Grafiken einfach und klar dargestellt sind und keine zusätzlichen unnötigen/ablenkenden Inhalte aufweisen. Ich denke, dass die Aufgabe recht einfach zu lösen ist, wenn man sich ein wenig mit dem Stoff befasst hat. Zudem sollte sie auch Mut machen für die darauffolgende Aufgabe. Bei Aufgabe a) gibt es für jede korrekte Bezeichnung, und für jede korrekte Beschreibung der Schlafphasen je einen Punkt.

Die zweite Aufgabe ist ein wenig freier gestaltet, so dass die SuS auch eigene Ideen einbringen können. Bei Aufgabe a) können Sie ihre Kreativität in einem Pflegeumfeld miteinbringen. Die Aufgabe b) ist dagegen eher etwas trockener und verlangt nur ein paar Verständnisantworten.

Die Aufgaben sollten sich vor allem an den folgenden Lernzielen orientieren:

- *Die SuS kennen verschiedene Pflegeinterventionen und können diese beschreiben (Grundlagenwissen)*
- *Die SuS können gängige Pflegeinterventionen bei Schlafproblemen anwenden (Anwendungswissen)*