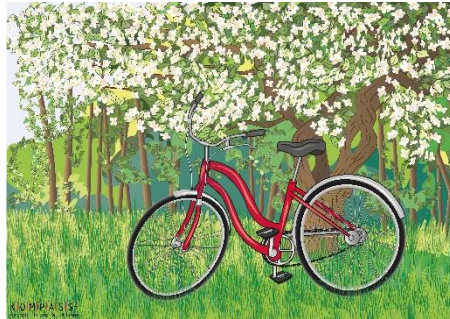


Gesund und fit leben / How to keep fit

Gesundheitsbildung in der Lese- und Schreibwerkstatt



Im Rahmen des Erasmus+ Projektes Mobile Basic Education (MobileBE) konnte ein Konzept zur Gesundheitsbildung für Menschen mit geringerer Literalität erprobt werden.

In diesem Angebot ging es darum, Teilnehmende*innen der Lese- und Schreibwerkstatt in einem ersten Schritt für Möglichkeiten zur Unterstützung der eigenen Gesunderhaltung zu sensibilisieren. Anhand ausgewählter Module aus dem KOMPASS-Curriculum wurden in insgesamt 20 Unterrichtseinheiten Möglichkeiten des gesundheitsfördernden Verhaltens vorgestellt und besprochen. Grundlage für den Unterricht waren die Materialien Basisbildung Altenpflegehilfe, einem Lehrwerk in Einfacher Sprache zur Förderung schriftsprachlicher Kompetenzen in der Pflegehilfe. Folgende Module wurden genutzt:

- Grundbedürfnisse
- Gesundheitsförderung
- Bewegung und Entspannung
- Essen und Trinken
- Ruhen und Schlafen



Material: Kursbuch für Teilnehmende und ausgewählte Arbeitsblätter / Lernspiele Grundbildung und Pflege

Das große Interesse der Teilnehmenden an den Gesundheitsthemen hat uns positiv überrascht, nachdem bei der Vorstellung des Themas im Kurs die Resonanz eher verhalten war. Die Kombination aus Grundbildung und Gesundheit ist nicht nur gelungen, die Lernenden wünschten sich im Anschluss sogar noch weitere Informationen oder Unterrichtsinhalte mit diesem Schwerpunkt. Als besonders wertvoll empfunden, wurden die Gesundheitstipps in Kombination mit der Möglichkeit, das Lesen und Schreiben zu lernen. Bei einigen Teilnehmenden haben sich sogar im Anschluss positive Effekte in Form von Verhaltensänderungen im Alltag in den Bereichen Ernährung und Bewegung gezeigt.



MobileBE wird im Rahmen eines EU-Projektes Erasmus+ KA2 Strategische Partnerschaft gefördert.