

# „Einfach organisiert im Leben“

**Kooperationspartner im Sozialraum:**  
AWO / BRK Jugendmigrationsberatung

**Verbundpartner:**  
vhs SüdOst im Lkr. München




**Autor\*innen:**  
Frau Irene Martius  
Frau Marlis Schedler (Quiz)

**Übergeordnetes Lernziel Lebenswelt:**  
Teilnehmende können sich zeitlich und finanziell organisieren

Zeit in Min.	Alpha-Level	Lerneinheit Inhalt, Aufgabe, Methoden	Sozialform	Material	Komp. nach RC	Lernergebnisse/Kompetenzen <b>Alpha-Bereich (A)</b>	Grundfertigkeiten
						Lernergebnisse/Kompetenzen <b>Lebenswelt (L)</b>	
<b>Lernbaustein 1 (3 UE): Terminplanung</b>							
20	3	<b>1. Vorstellung</b> Ratespiel „mein Profil“	PL	Ratespiel		✓ <sub>L</sub> TN kann Notizen über eigene Interessen machen. TN kann Notizen anderer TN lesen und zuordnen.	  
30	3	<b>2. Analoge Terminkalender:</b> Tages- und Wochenaktivitäten, Grundlagen	PL EA PA	Mindmap/Moderationkarten Karten: Wochentage, Dialogtext	K7	✓ <sub>A</sub> TN kennt die Regeln der Auslautverhärtung. ✓ <sub>L</sub> TN kann seine Tages- und Wochenaktivitäten benennen und sortieren.	  
30	4	<b>3. Maries Wochenplan:</b> Termine und Pünktlichkeit  Umgang mit Terminkalender/Planungen/ Termine koordinieren am Beispiel (rezeptiv)	PA EA PL	Maries Wochenplan, Übungen zum Leseverstehen, SMS-Vorlage/Kinoprogramm/Info zu Bayernticket/Kostenbeispiel/Uhr	K8	✓ <sub>A</sub> TN kann Komposita zerlegen. TN kann mit Zeiteinheiten operieren (1 h = 60 Min, 1 Woche = 7 Tage usw.). TN kann Kosten für Freizeittermine schätzen und berechnen. ✓ <sub>L</sub> TN kann einschätzen, ob er/sie den Termin einhalten kann und handelt adäquat. (Pünktlichkeit)	  
15							
15	3	<b>4. Mein Wochenplan:</b> Einen Terminkalender/Familienplaner führen/Termine eintragen (produktiv)	EA	Verschiedene Kalenderblätter (Jahres-/Monats-/Wochenübersicht)		✓ <sub>L</sub> TN kann Termine verschiedener Personen (z.B. Familie) koordinieren. TN kann eigene analoge Terminplaner und Kalender erstellen. TN kann Termine eintragen, wiederfinden und beachten.	  
25	3-4	<b>5. Digitale Kalender:</b> Apps für Smartphone/Nutzen und Gefahren	PL EA	Verschiedene kostenlose Apps anschauen und testen/Beispiele: Screenshots		✓ <sub>L</sub> TN kann eine App herunterladen. TN kann erkennen, ob eine App kostenlos ist/Kosten einschätzen.	  
<b>Digitales Quiz zu Lernbaustein 1:</b> <a href="http://www.bildung4alle.at/kg/alpha_01/index.html">http://www.bildung4alle.at/kg/alpha_01/index.html</a>							
<b>Lernbaustein 2 (3 UE): Fahrpläne und Wegezeiten</b>							
10	3	<b>1. Mobilität</b>	GA PL	Mindmap		✓ <sub>A</sub> TN kann den Wortschatz zum Thema Mobilität schreiben. ✓ <sub>L</sub> TN kann den Wortschatz zum Thema Mobilität benennen.	  
30	2-3	<b>2. Wegbeschreibung</b>	GA	Tabelle Straßennamen/Zuordnungskarten/Schilder-Memory/Fahrpläne (RC + buchstäblich fit)	K6 K3	✓ <sub>A</sub> TN beherrscht gängige Funktionswörter der Wegbeschreibung/Wörter mit -r am Ende. ✓ <sub>L</sub> TN kann eine Karte lesen.	  
35	3	<b>3. Fahrpläne lesen und Wegezeiten berechnen</b> Fahrkosten berechnen	PA EA	S-Bahn-/U-Bahnpläne mit Zonen und Preisen (RC Lesen)	S1	✓ <sub>A</sub> TN kann Zeit zum Umsteigen planen und Zeiten addieren. TN kann Zonen und Preise berechnen. ✓ <sub>L</sub> TN kann Bus- und Bahnfahrpläne lesen. TN kann Zonen und Preise erschließen. TN kann Ticketkosten vergleichen.	  

**Zeiteinheiten:**  
Zeit in Minuten  
45 Min = 1 UE  
UE = Unterrichtseinheit

**Sozialform:**  
EA = Einzelarbeit, GA = Gruppenarbeit,  
PA = Partnerarbeit, PL = Plenum

**Grundfertigkeiten:**  
 lesen  schreiben  rechnen

**Sonstiges:**  
RC = Rahmencurriculum  
TN = Teilnehmer

# EINFACH INS INTERNET

## Lernbaustein 2: Passwort erstellen und E-Mails schreiben [3 UE]

### INHALT

Lerneinheit	Dozenteninfos (Seite)	Arbeitsblätter (Seiten)
Informationen zum Konzept	2–3	
1. Was ist ein Passwort?	4	5–8
2. Eigenes Passwort und E-Mail Konto erstellen	9	10–14
3. Eine „echte“ E-Mail schreiben	15	16–19

**Autor\*innen:** Eva Jungnickl (inhaltlich), Martina Richter und Alexander Bronisch (grundbildnerisch)

**Kooperationspartner im Sozialraum:** Helferkreis Asyl







**Verbundpartner:** vhs SüdOst im Lkr. München

**Übergeordnetes Lernziel Lebenswelt:** Sicherer Umgang mit dem Internet und digitale Teilhabe

Alpha

KOOPERATIV

## LE 2: Erkrankung und Behandlung

Zeit in Min.	Alpha-Level	Lerneinheit Inhalt, Aufgabe, Methoden	Sozialform	Material	Komp. nach RC	Lernergebnisse/Kompetenzen Alpha-Bereich (A)	Grundfertigkeiten
						Lernergebnisse/Kompetenzen Lebenswelt (L)	
25	3	<b>2. Erkrankung und Behandlung</b> Vertiefung zum Text „Frau Hofer beantwortet Fragen zu Vorerkrankungen und Risiken“	EA GA		Z4 Z5	<p>✓<sup>A</sup> TN können Hauptsätze mit bis zu 10 Wörtern und Sätze mit Einfügungen sinnerfassend lesen.</p> <p>✓<sup>L</sup> TN verstehen, dass Vorerkrankungen und Risiken beim Arztbesuch genannt werden müssen. TN verstehen medizinische Fachbegriffe.</p>	  
5		Ergebniskontrolle Aufgabe 1 von LB 3-2	LV	OHP-Folie bzw. Präsentation von LB 3-2, Aufgabe 1		✓ <sup>L</sup> TN können Ergebnisse eigenständig kontrollieren und korrigieren.	  

## INFORMATIONEN FÜR DOZENTEN

Dieses Arbeitsblatt nimmt noch einmal Bezug auf den Text „Vorerkrankungen und Risiken von Frau Hofer“ vom Arbeitsblatt LB 3-1.

Die **Aufgabe 1** ist als Einzelaufgabe konzipiert, kann jedoch auch für Gruppenarbeit genommen werden. Die Gruppenbildung kann den Teilnehmenden überlassen werden. Es sollten jedoch nicht mehr als 3 Personen in der Kleingruppe sein, damit sich alle aktiv beteiligen können.

Um jedoch feststehende Strukturen aufzubrechen, empfiehlt sich die Festlegung durch die Lehrperson. Hier gibt es verschiedene Möglichkeiten.

**Losverfahren:** Die Teilnehmenden ziehen Kärtchen und müssen jeweils die 3 zusammengehörenden finden. Hier können Wörter oder Bilder verwendet werden, die im Zusammenhang mit dem Unterrichtsthema stehen können jedoch nicht müssen. Zum Beispiel: 3 Kleidungsstücke, 3 Fahrzeuge, 3 Lebensmittel usw.

**Abzählen:** Im Rhythmus 1, 2, 3 entlang der Sitzreihe. Dann bilden alle 1er, alle 2er und alle 3er jeweils eine eigene Gruppe. Dies lässt sich jedoch nur in einer nicht so großen Gesamtgruppe sinnvoll umsetzen.

**Puzzle:** Fotos werden in 3 Teile zerschnitten. Die Teilnehmenden ziehen je ein Teil und müssen dann Personen mit den beiden anderen Fototeilen finden.

## LÖSUNG





## Aufgabe 1

Erkrankung	medizinische Versorgung
Grippe	Spritze
Asthma	Asthma-Spray
Allergie	
Diabetes	Tabletten, Patientenschulung
Gallenblase	Operation
	zahnärztliche Vorsorge

## Aufgabe 2:

Sollte noch einmal im Plenum besprochen werden. Dies kann jedoch auch bei der Aufgabe 3 geschehen.

EINFACH ZUM ARZT  
LB 3: Vorerkrankungen und Risiken • LB 2: Erkrankung und Behandlung

 09:00    AN-AL-12

✓ Die Lernergebnisse/Kompetenzen der TN werden mit Hilfe von Einflügen überprüft und bewertet.
 ✓ Die erworbenen medizinischen Fachbegriffe sind anhand von Vorerkrankungen und Risiken beim Arzt genannt werden können.

**2. Erkrankung und Behandlung**

**Aufgabe 1:**

Füllen Sie die Tabelle mit den Wörtern aus dem Text „Frau Hofer beantwortet Fragen zu ihren Vorerkrankungen und Risiken“ (siehe Seite 5 und 6).

Erkrankung	medizinische Versorgung
Grippe	Spritze

© 2021 Bayerischer Volkshochschulverband e.V. | Alpha-Kooperativ | Weitere Materialien: www.alpha-kooperativ.de



10 Min.



3



EA



✓<sub>A</sub> TN können Hauptsätze mit bis zu 10 Wörtern sinnerfassend lesen; TN können Begriffe und Erklärungen zuordnen

✓<sub>L</sub> TN kennen wichtige Bestandteile gesunder Ernährung

## Aufgabe 2:

Was gehört zusammen? **Verbinden Sie** die Wörter mit der richtigen Erklärung! **Zeichnen Sie** eine Linie

Vitamine



werden nicht verdaut. Der Körper kann sie nicht in kleine Teile zerlegen und aufnehmen. Aber sie helfen dem Darm bei seiner Arbeit.

Ballaststoffe

braucht der Körper für seine Arbeit. Das Atmen und der Herzschlag funktionieren nicht ohne sie. Der Körper braucht sie wie ein Auto das Benzin.



Mineralstoffe

sind für den Körper lebenswichtig. Ohne sie kann der Körper nicht wachsen. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Der Mensch bekommt sie mit dem Essen.

Kalorien

sind wichtige Nährstoffe. Der Körper kann sie nicht selbst herstellen. Man bekommt sie mit der Nahrung (Essen und Trinken). Sie sind wichtig für die Knochen, Zähne und Nerven.

