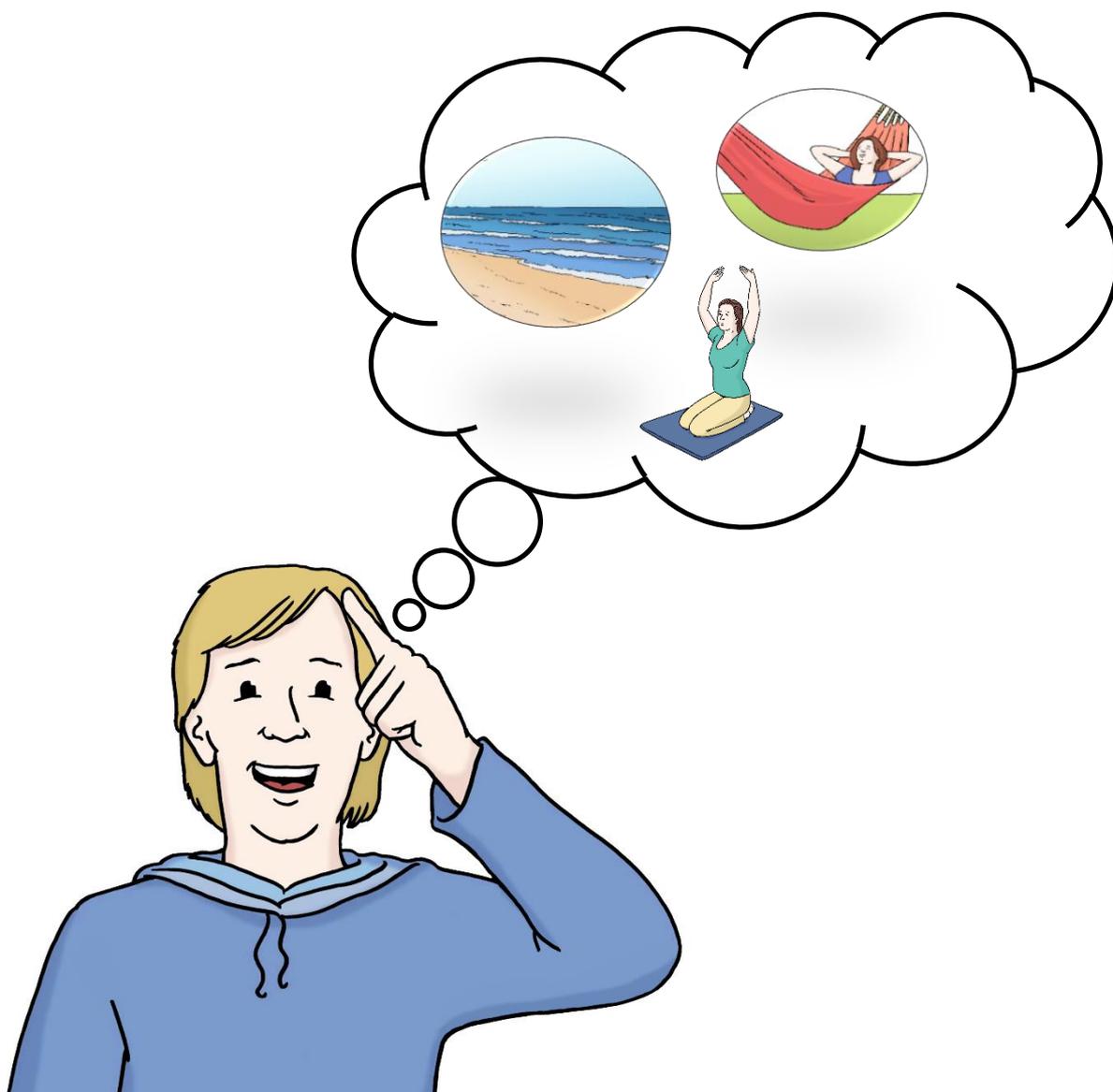


## SSL Lerneinheit: Krankheit Krebs vermeiden - Was tut mir gut?



Personale Kompetenzen: <b>Lernen und Wissensanwendung</b>	Nr.	<b>Werkstatt-Bremen - Martinshof</b>	
Schwierigkeitsgrad: <b>1 / T <input type="checkbox"/></b> <b>2 / A <input checked="" type="checkbox"/></b> <b>3 / F <input checked="" type="checkbox"/></b> <b>4 / B <input type="checkbox"/></b>	Anzahl TN: <b>6</b>	Dauer in Std: <b>1,5</b>	
Erstellt von: Bremer Krebsgesellschaft Lydia Waldmann und Niklas Sonten	Freigegeben von: S. Anker am: 29.06.2021 Revision: Datum	Lerneinheit Nr.: SSL_53	Seite <b>1</b> / 26

# Inhaltsverzeichnis

Information (I), Aufgaben (A), Medien (M), Lösungen (L) Kontrolle (K) Dokumentation (D)

Nr.	Bezeichnung	Seite
1	Lernziele	3
2	Bewertung der Lernergebnisse	3
3	Hinweise	3
4	Methodische und didaktische Planung	3
<b>Anlagen</b>		
<b>Didaktisches Material</b>		
D 1	Eigene Zielfestlegung	6
I 1.1 – 1.2	Was tut mir gut?	7
A 1.1 – 1.2	Was tut mir gut?	9
M 1	Abbildungen zum Ausschneiden für A 1.1	11
I 2.1 – 2.3	Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?	12
A 2	Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?	14
L 2	Lösung zu A 2	16
I 3.1 – 3.2	Was kann ich machen, wenn ich krank bin?	17
A 3	Was möchte ich für meine Gesundheit tun?	19
M 3	Abbildungen zum Ausschneiden für A 3	20
L 3	Lösung zu A 3	21
K 1	Das kann ich tun, wenn ich krank bin	22
D 2	Das möchte ich für meine Gesundheit tun	23
I 4	Nun ist Spielzeit	24
I 5	Wo hole ich mir Hilfe?	25
	Weitere Informationsquellen	26

Anzahl	Zubehör / Medien
1	Flipchart
diverse	Bunte Stifte,
Pro TN	Schreibzeug, Scheren, Klebestifte
1-3	Das Quartett der Bremer Krebsgesellschaft <a href="https://www.krebsgesellschaft-hb.de/leichte-sprache.html">https://www.krebsgesellschaft-hb.de/leichte-sprache.html</a>

**Die Urheberrechte dieser Lerneinheit liegen bei der arbeitgemeinschaft pädagogische systeme e. V. Nachdruck und Vervielfältigungen nur mit Genehmigung des Eigentümers.**

Wir danken der Bremer Krebsgesellschaft Landesverband der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. für die Mitwirkung an dieser Lerneinheit.  
<https://www.krebsgesellschaft-hb.de/>



- Zeichnungen: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V., Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, 2013, sowie © Reinhild Kassing
- Symbole: METACOM Symbole © Annette Kitzinger (Seite 9 und 18)

Abkürzungen:

TN = Teilnehmerinnen und Teilnehmer, FK = Fachkraft, LE = Lerneinheit

# 1. Lernziele

## **Kenntnisse:**

Die TN wissen,

- was ihnen guttut und was schädlich ist
- was Sie für ihre Gesundheit tun können
- wo es Informationen zum Thema Krebs und Selbsthilfe gibt.

## **Fertigkeiten:**

Die TN können für sich selbst auswählen, was ihnen guttut.

## **Einstellungen:**

Die TN sind bereit, sich mit dem Thema Krebserkrankung und was man selber tun kann, auseinanderzusetzen

# 2. Bewertung der Lernergebnisse

## **Selbsteinschätzung:**

Die TN bewerten selbst die erzielten Ergebnisse durch:

- Vergleich der ausgefüllten Arbeitsblätter mit den Lösungsblättern
- Bewertung der eigenen Möglichkeiten zur Hilfesuche

## **Fremdeinschätzung:**

Rückmeldung durch die FK und Anregung zur eigenen Bewertung

# 3. Hinweise

In dieser LE setzen sich die TN mit dem Thema: „Was tut mir gut“ auseinander.

Insbesondere liegt der Fokus auf mögliche eigene Aktivitäten um gesund zu bleiben bzw. im Falle einer Krebserkrankung:

- Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?
- Was kann ich machen, wenn ich krank bin?
- Was möchte ich für meine Gesundheit tun?

Zusätzlich erfahren die TN, an welche Stellen sie sich bei Fragen rund um Krebs wenden können und wer oder was in einer schwierigen Situation helfen kann.

Die Kontaktdaten der nächstgelegenen Krebsgesellschaften/Beratungsstellen sind jeweils anzupassen.

## 4. Methodische und didaktische Planung

### 1. Anknüpfung: Die Motivation für das Lernen verdeutlichen

Die FK fragt die TN nach ihren Erfahrungen zum Thema Krebs:

- Was fällt Ihnen als erstes ein, wenn Sie an Krebs denken?
- Kennen Sie jemanden, der Krebs hat?
- Möchten Sie mehr über Krebserkrankungen wissen?

### 2. Zielfestlegung: Die Lernziele vereinbaren

Mit der Gruppe werden die Lernziele und individuellen Teilziele besprochen und vereinbart.  
(D 1)

### 3. Prozessplanung: Den Lernprozess planen

Chronologischer Ablauf mit dem didaktischen Material und den vier Ebenen des Lernens  
(PMO 5-8)

1. Lesen/ Vorlesen der Informationsblätter I 1.1 – 1.2 (PMO 5)
2. Bearbeitung von Arbeitsblatt A 1.1 – 1.2
3. Lesen/ Vorlesen der Informationsblätter I 2.1 – 2.3
4. Bearbeitung von Arbeitsblatt A 2
5. Vergleich der Ergebnisse mit Lösungsblatt L 2.
6. Lesen/ Vorlesen der Informationsblätter I 3.1 – 3.2
7. Bearbeitung von Arbeitsblatt A 3/ M 3 (PMO 6)
8. Vergleich der Ergebnisse mit Lösungsblatt L 3.
9. Bearbeitung von Kontrollblatt K 1 und/ oder D 2
10. Lesen/ Vorlesen von Informationsblatt I 4,  
evtl. das Quartett zu einem späteren Zeitpunkt spielen
11. Lesen/ Vorlesen von Informationsblatt I 5
12. Mündliche Aufgabe (PMO 7)
13. Gedankliche Aufgabe. (PMO 8)

### 4. Handlung: Die Lernplanung in die Praxis umsetzen

Der Lernprozess kann entweder wie geplant umgesetzt oder an den Bedarf der TN angepasst werden. Die vier Ebenen des Lernens sind dabei zu beachten.

Bei allen Schritten Begleitung, Hilfestellung, Ergänzung und Unterstützung durch die FK, falls erforderlich.

Konkretisierung: Eine Tätigkeit praktisch ausführen (PMO 5)

Die Bearbeitung der Informationen I 1 – I 5 entspricht in dieser LE der Konkretisierung.

Materialisierung: Eine Tätigkeit bildlich darstellen (PMO 6)

Bildliche und schriftliche Bearbeitung der Arbeitsblätter A 1 – A 3. Die TN entscheiden, ob sie das Kontrollblatt K 1 und/ oder das Dokumentationsblatt D 2 bearbeiten möchten.

Symbolisierung: Eine Tätigkeit sprachlich beschreiben (PMO 7)

Die TN beschreiben, wie man sich vor einer Krebserkrankung schützen kann.

Abstrahierung: Eine Tätigkeit gedanklich vorstellen (PMO 8)

Die TN stellen sich gedanklich vor, was sie für ihre Gesundheit tun möchten.

### **5. Ergebnisbewertung:** Die Lernergebnisse auswerten

Das Lernergebnis wird mit der Zielfestlegung verglichen (D 1). Im Anschluss an die Bewertung durch die TN kann die FK im Gespräch ihre Einschätzung und auch Anerkennung gegenüber den Personen erläutern.

### **6. Prozessanalyse:** Den abgelaufenen Lernprozess analysieren

Die TN werden gefragt, ob der Ablauf der LE hilfreich war, oder ob etwas geändert werden sollte (Lehrraum, Materialien, Zeitrahmen).

- Wie wurde der Ablauf des Lernprozesses empfunden?
- War der Arbeitsablauf verständlich?
- Wie war das Verhältnis von Theorie und Praxis?
- Was hat Ihnen geholfen die Lerneinheit gut zu verstehen?  
die anschaulichen Bilder, die praktische Übung, die leichten Texte, der gute Film, es nochmal zu zeichnen (Materialisierung), darüber zu sprechen (Symbolisierung), es nochmal in Gedanken durchzugehen (Abstrahierung)
- Wie kamen Sie mit der Zeiteinteilung zurecht: Hatten Sie genug Zeit – zu wenig Zeit – zu viel Zeit?
- Welche Dinge haben Sie vielleicht gestört?

### **7. Rückmeldung:** Die Gefühle beim Lernen reflektieren

Die TN beschreiben ihre Gefühle, die sie während der LE hatten. Haben sich die Gefühle verändert? Bei anfänglich negativen Gefühlen ist eine Veränderung hin zu einem positiven Lernerlebnis angestrebt.

### **8. Schlussfolgerung:** Veränderungen für die Zukunft ableiten

Aus den Resultaten der Auswertung werden gemeinsam Schlussfolgerungen gezogen:  
Was war hilfreich und sollte beibehalten werden?  
Was sollte für die nächste Durchführung geändert oder weg gelassen werden?  
Entsprechende Rückmeldungen bilden die Grundlage für zukünftige Veränderungen bei der Prozessplanung.

## **Anlagen**

# Eigene Zielfestlegung

**Name:**

---

	<input type="checkbox"/>

# Was tut mir gut?

Wenn man eine Krebserkrankung hat, befindet man sich in einer Behandlung.

Dann kann es auch Tage geben, da geht es einem nicht so gut. Und trotzdem gibt es Dinge, die gut für uns sind.

Aber jeder Mensch ist verschieden. Deshalb muss sich jeder fragen: Was ist besonders gut für mich?

## Bewegung/ Aktiv sein



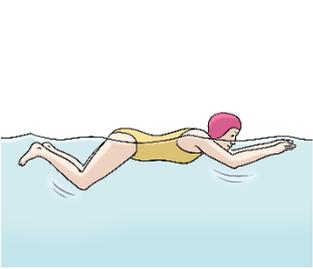
Ball spielen



Spazieren gehen



Fahrrad fahren



Schwimmen



Tanzen



Yoga

# Entspannung



Ausruhen



Lesen



Malen



Musik hören



Tasse Tee trinken



Basteln

# Miteinander sein



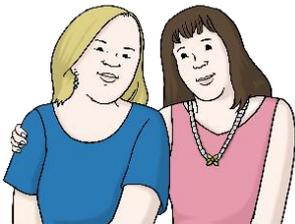
Feiern



Gespräche führen



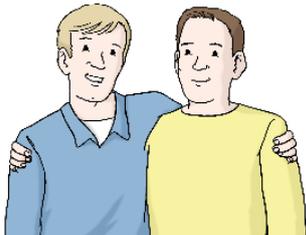
Spiele spielen



Freundinnen



Zusammenhalt



Freunde

**Abbildungen zum Ausschneiden für A 1.1**

## Was tut mir gut?

Abbildungen von M 1 auswählen, ausschneiden und hier einkleben

## Fällt Ihnen noch mehr ein?

Malen oder schreiben Sie auf, was gut für Sie ist

--	--	--

--

## Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?

Krebs kann jeder Mensch bekommen.

Manche Menschen bekommen Krebs.

Aber andere Menschen bekommen keinen Krebs.

Warum das so ist, weiß man noch nicht so genau.



Aber man weiß:

Manche Dinge machen unseren Körper schneller krank.

Dann kann man schneller Krebs bekommen.

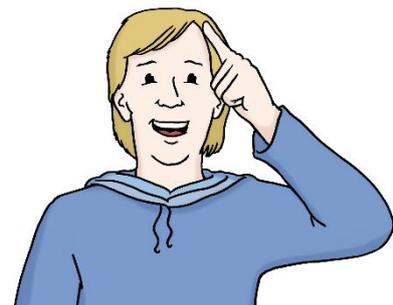
Man kann aber auch Dinge tun, um sich vor Krebs zu schützen.

Damit der Krebs nicht kommt.

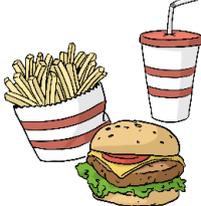
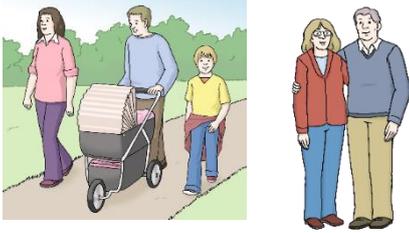
Deshalb ist es wichtig zu wissen:

Was macht meinen Körper schneller krank?

Und wie kann ich mich schützen?



# Diese Dinge machen den Körper schneller krank

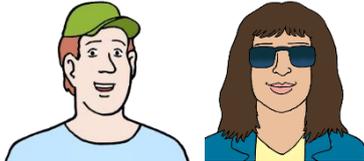
<p>Viel Rauchen</p>	
<p>Viel Alkohol trinken</p>	
<p>Ungesundes Essen</p>	
<p>Zu viel Zeit in der Sonne</p>	
<p>Ungesunde Luft, Abgase</p>	
<p>Wenn in der Familie mehrere Menschen Krebs haben</p>	

# Wie kann man sich vor Krebs schützen?

<p>Nicht rauchen</p>	
<p>Keinen oder nur wenig Alkohol trinken</p>	
<p>Gesundes Essen / mit frischen Zutaten kochen, viel Obst und Gemüse, wenig Fett, wenig Zucker</p>	
<p>Nur kurz in der Sonne bleiben und sich vor der Sonne schützen. Zum Beispiel mit einem Sonnen-Hut und mit Sonnencreme</p>	
<p>Viel Bewegung</p>	
<p>Krebs-Früh-Erkennungs-Untersuchungen</p>	

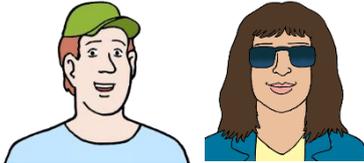
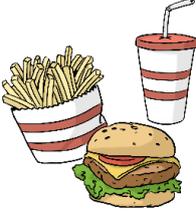
# Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?

Verbinden Sie die Aussage mit den passenden Bildern

<p>Das schützt vor Krebs</p>		
		
		
<p>Das macht schneller krank</p>		
		
		

# Was schützt vor Krebs und was ist schädlich?

Lösung

<p style="color: green;">Das schützt vor Krebs</p>		
		
<p style="color: red;">Das macht schneller krank</p>		
		
		
		

## Was kann ich machen, wenn ich krank bin?

Manche Menschen bekommen Krebs.

Krebs ist eine **Krankheit**.

Damit es Ihnen trotzdem gut geht, gibt es **viele** Möglichkeiten.

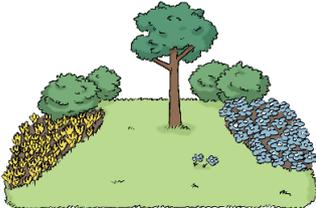
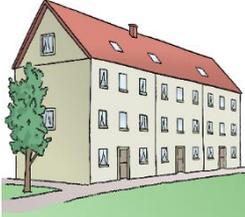
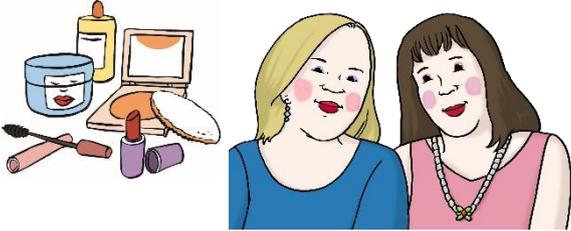
Jeder Mensch entscheidet **selbst**.

Für den einen Mensch passt das **eine** und für den anderen etwas **anderes**.

Für jeden gibt es **Hilfe**.

Helfen kann zum Beispiel:

<p>✓ Selbsthilfegruppe</p>	
<p>✓ Bewegung</p>	
<p>✓ Gesunde Ernährung</p>	
<p>✓ Beratung</p>	

<p>✓ Wanderungen</p>	
<p>✓ Entspannung</p>	
<p>✓ Ablenkung</p>	
<p>✓ REHA</p>	
<p>✓ Schminktipps</p>	
<p>✓ Tücher und Mützen</p>	

# Was möchte ich für meine Gesundheit tun? Aufgabe

Bitte die Bilder (M 3) ausschneiden und dem Text zuordnen

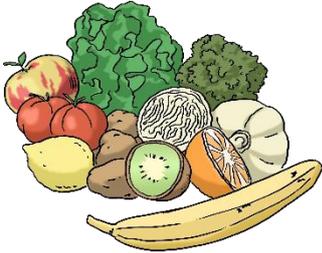
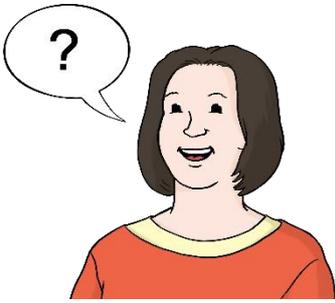
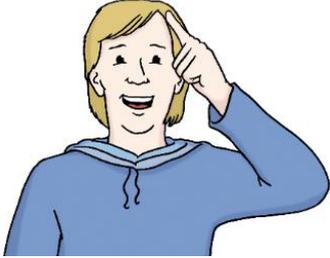
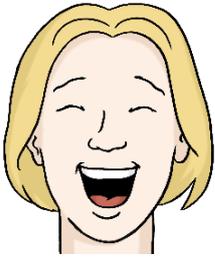
		
Gesund ernähren	Sport machen	Freunde treffen
Entspannen	Handeln	Gespräche führen
Fragen stellen	Bescheid wissen	Vorsorge-Termine
Spaß haben	Gefühle zeigen	Stress vermeiden

Abbildungen zum Ausschneiden für A 3

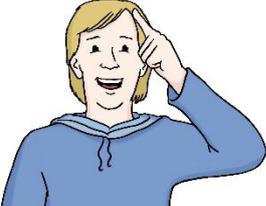


<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">Tages-Plan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>Aufstehen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Frühstück</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Arbeit</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Sport</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Abend-Brot</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Kino</td> </tr> </tbody> </table>	Tages-Plan					Aufstehen			Frühstück			Arbeit			Sport			Abend-Brot			Kino		
Tages-Plan																							
		Aufstehen																					
		Frühstück																					
		Arbeit																					
		Sport																					
		Abend-Brot																					
		Kino																					

Lösung für A 3

 <p>Gesund ernähren</p>	 <p>Sport machen</p>	 <p>Freunde treffen</p>																					
 <p>Entspannen</p>	<table border="1" data-bbox="603 730 831 1014"> <thead> <tr> <th colspan="3">Tages-Plan</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> <td>Aufstehen</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Frühstück</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Arbeit</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Sport</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Abend-Brot</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>Kino</td> </tr> </tbody> </table> <p>Handeln</p>	Tages-Plan					Aufstehen			Frühstück			Arbeit			Sport			Abend-Brot			Kino	 <p>Gespräche führen</p>
Tages-Plan																							
		Aufstehen																					
		Frühstück																					
		Arbeit																					
		Sport																					
		Abend-Brot																					
		Kino																					
 <p>Fragen stellen</p>	 <p>Bescheid wissen</p>	 <p>Vorsorge-Termine</p>																					
 <p>Spaß haben</p>	 <p>Gefühle zeigen</p>	 <p>Stress vermeiden</p>																					

# Das kann ich tun, auch wenn ich krank bin

<p>✓ <b>Miteinander</b></p> <p>Ich treffe mich mit anderen Menschen. Und bin nicht einsam.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Genießen</b></p> <p>Ich nehme mir Zeit zum Genießen. Es gibt viele Dinge, die Spaß machen.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Bewegen</b></p> <p>Ich bewege mich jeden Tag. Das ist gut für meinen Körper und für meine Seele.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Essen und Trinken</b></p> <p>Ich esse und trinke gesund. Das ist gut für meinen Körper.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Zuversicht</b></p> <p>Ich kann viel schaffen. Ich habe Mut.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Entspannen</b></p> <p>Ich brauche Ruhe- Pausen. Das ist wichtig für mich.</p>		<input type="checkbox"/>
<p>✓ <b>Informieren</b></p> <p>Ich brauche Infos, wenn ich krank bin. Infos gibt es zum Beispiel bei der Bremer Krebsgesellschaft.</p>		<input type="checkbox"/>



## Das möchte ich für meine Gesundheit tun

Bitte füllen Sie das Blatt für sich selbst aus.

Und sprechen Sie in der Gruppe gemeinsam darüber.



**Name:**

---

	<input type="checkbox"/>

## Nun ist Spielzeit

Spielen Sie zusammen das Quartett der Bremer Krebsgesellschaft e.V.

Das Team der Bremer Krebsgesellschaft hat dieses Spiel gemacht.

Wir wünschen uns:

Diese Karten helfen Ihnen.

Sie bekommen neue Ideen, wie Sie sich gut fühlen können.



1. Zuerst lesen Sie in der Gruppe oder jeder für sich die Spielanleitung durch
2. Wenn etwas unklar ist, bitte fragen Sie Ihre Gruppenleitung.
3. Viel Spaß beim Quartett spielen

## Wo hole ich mir Hilfe?

Die Bremer Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs.

Sie hilft auch ihren Familien und Freunden.

Bei der Bremer Krebsgesellschaft kann man über Krebs reden.

Die Mitarbeiterinnen nehmen sich Zeit für alle Fragen.



Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie bei der Bremer Krebsgesellschaft an.

Die Telefon-Nummer ist: **0421 4919222**

Sie können auch eine E-Mail schreiben:

[Info@bremerkrebsgesellschaft.de](mailto:Info@bremerkrebsgesellschaft.de)

oder Sie informieren sich im Internet:

<https://www.krebsgesellschaft-hb.de/>

## Weitere Informationsquellen

- Broschüre: Onkologie-Führer in Leichter Sprache
- Broschüre: Krebs-Früherkennung leicht erklärt
- Broschüre: 12 Tipps gegen Krebs
- Kartenspiel: Das Quartett der Bremer Krebsgesellschaft

Im Download und zu bestellen unter:

<https://www.krebsgesellschaft-hb.de/leichte-sprache.html>

Erklärvideo zum Thema Hautkrebs Prävention:

<https://www.youtube.com/watch?v=pt4Ap8zYHc0>