

Arbeiten im Team

→ Schülerbuch S. 44/45

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entscheiden über die Reihenfolge von Arbeitsschritten und begründen ihre Entscheidung.
- analysieren ein Fallbeispiel aus dem Alltag.
- erstellen Arbeitspläne.
- entscheiden sich für Ressourcen schonende Arbeitsweisen.
- überprüfen und beurteilen die Arbeitsplanung und -verteilung im Team.
- be- und verarbeiten Lebensmittel.
- beschreiben Aspekte einer effizienten Arbeitsplanung und -organisation.

Sachinformationen

Ein großes Problem des Hauswirtschaftsunterrichts ist die Bewältigung der anfallenden Arbeiten in der zur Verfügung stehenden Zeit. Die Erstellung eines Ämterplans ist ein erster wichtiger Schritt, um die knappe Zeit besser zu nutzen.

Nach ersten kleineren Praxisphasen können die SuS die notwendigen Arbeiten benennen und – nach ihrem Gerechtigkeitsempfinden – auf die Mitglieder der Arbeitsgruppe verteilen. Dadurch ist auch eine bessere Akzeptanz der Arbeitsverteilung zu erwarten. Nach

einigen Wochen sollten dann mögliche Nachbesserungen besprochen werden. Die Ämter sollten in den Gruppen rotieren, sodass alle die verschiedenen Aufgaben kennen.

Lösungen und Lösungshinweise

1 ○ Individuelle Lösungen

Mögliche Punkte sind: spülen; Spüle mit Scheuermilch säubern und trockenreiben; Trockentücher/Spültücher aufhängen; Mülleimer auswaschen; Herd und evtl. Backofen reinigen; Arbeitsflächen säubern; Fronten abwaschen; Küche ausfegen; Müll wegbringen; Geschirr zum Spülen vorbereiten; abtrocknen; Geschirr wegräumen; Geschirr in den Schränken überprüfen; Spülmaschine ausräumen; Tisch decken; Essen servieren; Tisch abdecken; Spülmaschine einräumen; Spülmaschine anstellen, Tisch abwischen; Stühle anstellen.

Die einzelnen Ämter können z. B. als „Spülamt“, „Herdamt“, „Trockenamt“ und „Esszimmer“ bezeichnet werden. Bei 3 Schülern pro Kochgruppe müssen die Arbeiten des Herdamtes auf die anderen verteilt werden.

2 ○ Individuelle Lösungen

3 ● a) und b) Individuelle Lösungen

c) Ein möglicher Arbeitsplan, der durchaus noch „Luft“ lässt, ist unten abgedruckt. Je nach Leistungsvermögen der Gruppe können die einzelnen Arbeitsschritte mehr oder weniger stark zusammengefasst werden. Die Lehrkraft sollte einen groben zeitlichen Rahmen zur Orientierung vorgeben.

4 ● Individuelle Lösungen

Ein möglicher Zeitplan zu Aufg. 3:

Zeit	Schüler 1	Schüler 2	Schüler 3	Schüler 4
12:10	Hygienemaßnahmen			
	Arbeitsgeräte für den Hefeteig bereitstellen	Lebensmittel für den Hefeteig holen	Arbeitsgeräte zum Schneiden des Belags holen, Arbeitsplatz vorbereiten	Lebensmittel für den Belag holen
12:20	Hefeteig bereiten		Tomaten abtropfen lassen	Parmesankäse reiben
12:30	Hefeteig gehen lassen		Mozzarella in Scheiben schneiden	Tomaten in Scheiben schneiden
	Champignons in Scheiben schneiden		Zwiebeln in Ringe schneiden	Paprika in Streifen schneiden
			Basilikum waschen und schneiden	Ofen vorheizen
12:50	Teig ausrollen, würzen und belegen		Tisch decken	
	Pizza in den Ofen schieben			
12:55	Arbeiten nach Ämterplan (z. B. Tisch decken)			
13:15	Essen			
13:30 – 13:40	Arbeiten nach Ämterplan (z. B. spülen, aufräumen ...)			

5 ● Individuelle Lösungen

6 ● Individuelle Lösungen

Mögliche Tipps:

- Während der Koch- oder Backzeit können schon Aufräum- oder Spülarbeiten erledigt und der Tisch gedeckt werden.
- Vorbereitungsarbeiten auf alle Gruppenmitglieder verteilen
- den Herd rechtzeitig vorheizen

7 ● Individuelle Lösungen

Bei diesem Arbeitsplan müssen die SuS wahrscheinlich verstärkt auf Wartezeiten und den Rezeptablauf achten.

Hinweise zum Unterricht

Es hat sich bewährt, die Arbeiten in den einzelnen Ämtern auf Kärtchen (zur längeren Haltbarkeit laminiert) zu schreiben, für jede Gruppe in einer anderen Farbe. Eine Tabelle, in der die SuS sich ihrem jeweiligen Amt zuordnen, verschafft der Lehrkraft die nötige Übersicht.

Während der Ämterplan recht schnell verinnerlicht wird, muss die Erstellung eines Arbeitsplans häufiger geübt werden; zuerst schriftlich, später reicht die mündliche Absprache.

Für **Aufg. 2** kann man ein Raster des Ämterplans in DIN-A3 einlaminiert. Die SuS können die Aufgaben auf Papierstreifen schreiben und anheften. So sind nachträgliche Veränderungen leicht möglich.

Bei **Aufg. 7** ist es sinnvoll, die Ideen der SuS zunächst hinsichtlich Zeit und Kosten zu überprüfen, damit der Plan auch umsetzbar ist.

Weitere Aufgaben und Projektideen

Erweiterungsmöglichkeiten bieten sich z. B. bei der Planung einer Party oder eines Candle-Light-Dinners an. Dabei können dann auch der Einkauf und die Arbeiten am Tag vorher zur Sprache kommen.

Nach Plan arbeiten

→ Schülerbuch S. 46/47

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- entscheiden über die Reihenfolge von Arbeitsschritten und begründen ihre Entscheidung.
- planen Arbeitsabläufe in einem vorgesehenen Zeitraster und nutzen Wartezeiten sinnvoll.
- pflegen einfache Geräte und Maschinen.

Hinweise zum Unterricht

Für ein gutes Zeitmanagement ist die Automatisierung von Aufgaben im Haushalt durch ständige Wiederholungen ebenso wichtig wie eine gut geplante Arbeitsabfolge. Daher ist es sinnvoll, kleine Reinigungsarbeiten immer wieder in die Aufgaben zur Nahrungszubereitung zu integrieren, nicht nur zur großen „Putzaktion“ vor den Ferien. Jede Gruppe kann nach vorheriger Planung ein Fenster, die Spüle, den Topfschrank oder den Esstisch säubern. Sonderaufgaben wären der Geschirrschrank, der Kühlschrank oder der Vorratschrank.

Folgende **Abstufungen** sind möglich, um den zeitlichen Aufwand für diese Arbeiten nach und nach zu verringern oder Binnendifferenzierungen einzuplanen:

1. Den gesamten Arbeitsplan mit den SuS besprechen und verschriftlichen.

Die einzelnen Arbeitsschritte kann man einmal vorgeben, dann aber auch von den SuS selbst formulieren lassen.

2. Nur die Oberbegriffe vorgeben; die SuS erarbeiten den Plan in Gruppen, stellen ihn dann vor und nehmen eventuell Verbesserungen vor.

3. Die SuS formulieren und sortieren nur die Arbeitsschritte und besprechen alles Weitere in der Gruppe.

4. Die Gruppe plant und organisiert die Arbeit eigenständig und ohne Verschriftlichung.

Grundsätzlich sollte die Lehrkraft von den einzelnen Gruppen jeweils eine Bewertung des Arbeitsplans und seiner Umsetzung und die Formulierung von Verbesserungsvorschlägen einfordern. So werden eine durchdachte Arbeitsplanung und die kritische Rückschau trainiert.

Weitere Aufgaben und Projektideen

Unterrichtsbegleitend kann eine Sammlung von Tipps zur Reinigung und Pflege entstehen. Die SuS können Ideen aus der Familie oder der Presse im Unterricht ausprobieren und dann verschriftlichen, z. B.: Wie entfernt man die unterschiedlichen Flecken aus Textilien? Wie reinigt man einen Topf, nachdem etwas angebrannt ist? Wie entfernt man die Flecken von Besteckteilen?

Wiegen und Messen

→ Schülerbuch S. 48/49

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern die Handhabung und Funktion verschiedener Arbeitsmittel zum Wiegen und Messen.
- erproben und vergleichen verschiedene Verfahren und ziehen begründete Schlussfolgerungen.
- be- und verarbeiten Lebensmittel.
- überarbeiten ein Rezept.

Sachinformationen

Sicherheit im Wiegen und Messen ist für erfolgreiches Arbeiten in der Küche unerlässlich. Während der „Becher“-Kuchen zeigt, dass es auch ohne Waage geht und nur das richtige Verhältnis der Zutaten entscheidend ist, sind Misserfolge in der Schulküche häufig darauf zurückzuführen, dass die SuS die Waage nicht richtig benutzt oder die falsche Einteilung am Messbecher gewählt haben.

Bei der Analogwaage stellen die unterschiedlichen Skaleneinteilungen ein großes Problem dar. Gerade bei jüngeren SuS muss das richtige Ablesen geübt werden. Die Tara-Taste wird für die SuS dann besonders interessant, wenn sie erfahren, dass man durch die Benutzung der Zuwiege-Funktion viel Spülarbeit sparen kann. Die Skalen auf den Messbechern für feste Lebensmittel sind sehr ungenau. Beim Abmessen von Mehl z. B. wird das sehr deutlich. Zum einen bekommt man die Oberfläche nicht ganz glatt, um genau ablesen zu können, und zum anderen sackt das Mehl erheblich zusammen, wenn man das Litermaß leicht auf die Arbeitsfläche klopft.

Besonders die Skaleneinteilung für Flüssigkeiten bereitet den SuS große Schwierigkeiten. Die Umrechnung von Maßeinheiten und von Brüchen in Dezimalzahlen muss in jeder Altersgruppe geübt werden.

Lösungen und Lösungshinweise

1 ○ **a)** Beim Vergleich mit der Digitalwaage wird die Ungenauigkeit des Messbechers deutlich, während die Analogwaage mit einer sehr groben Skaleneinteilung bei kleinen Mengen weniger geeignet ist. Ein EL Zucker kann daher nur mit einer Digitalwaage genau gewogen werden.

b) Das Messen mit Messbecher oder EL ist relativ ungenau. Die Digitalwaage ist das genaueste Wiegeinstrument. Erfolgreich kann man auch arbeiten, wenn für alle Zutaten das gleiche Mess- oder Wiege-

gerät benutzt wird, dann bleiben die Mengenverhältnisse gleich.

2 ● a)

- 375 g Weizenmehl
- 4 TL Backpulver
- 2 TL Zimt, gemahlen
- 1 TL Muskatnuss, gemahlen
- 3 EL feinen Zucker
- 155 g Butter
- 3 EL Honig
- 2 Eier
- 170 ml Milch
- 3 grüne Äpfel

3 ● Individuelle Lösungen

Mit Augenmaß können ein halbes Paket Mehl oder Zucker oder Teile einer Butterpackung abgemessen werden. Auf Reispackungen finden sich oft Gewichtsangaben, die das Abmessen erleichtern. Auch das Wissen um den Inhalt einer Tasse oder eines Joghurtbechers macht die Waage in vielen Fällen überflüssig.

5 ● Individuelle Lösungen

6 ● Das Originalrezept lautet (s. a. AB 23):

Zutaten	Zubereitung
375 g Weizenmehl	sieben und in die Mitte eine Mulde drücken
4 TL Backpulver	
2 TL Zimt, gemahlen	
1 TL Muskatnuss, gemahlen	
3 EL feiner Zucker	dazugeben
155 g Butter 3 EL Honig	bei geringer Hitze unter ständigem Rühren schmelzen und glattrühren, den Topf von der Herdplatte nehmen
2 Eier 170 ml Milch	verquirlen
3 grüne Äpfel	schälen und raspeln
	die Butter-Honigmischung, die Eiermasse und die geraspelten Äpfel auf einmal zu den trockenen Zutaten in die Mulde geben und mit einem Metalllöffel verrühren, bis sie sich zu einem Teig verbunden haben; den Teig jedoch nicht zu lange rühren – er sollte noch Klümpchen haben

	eine Muffinform mit zerlassener Butter auspinseln, jede Vertiefung zu 2/3 mit Teig füllen (die Masse ergibt 6 große oder 22 kleine Muffins)
1 TL Zimt, gemahlen 2 EL feiner Zucker	vermischen und über die Muffins streuen, bei 180 °C (Umluft) 20 – 25 Min. backen
	die Muffins 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen

Hinweise zum Unterricht

Mit dem **Arbeitsblatt „Küchenwaage und Messbecher“** können speziell das richtige Ablesen und das „Umrechnen“ von ml in g geübt werden. Das **Arbeitsblatt „Messen und Wiegen“** ist breiter angelegt und wiederholt verschiedene Aspekte des Themas.

Bei **Aufg. 3** sollten die SuS die Möglichkeit bekommen, in der Schulküche selbst Ideen zu entwickeln. Dadurch wird die Gefahr verringert, falsch abzuwiegen, und das Gefühl für Mengen trainiert.

Dieses Gefühl kann man auch bei der Rezeptbesprechung üben, indem man z. B. auch nach Packungsgrößen fragt („Im Rezept steht 100 g Feta, die Packung hat 200 g, also brauche ich eine halbe Packung.“).

Bei **Aufg. 6** kann das Rezept je nach Vorwissen der Schüler in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen erarbeitet werden:

1. Die SuS bekommen das vollständige Rezept und ergänzen nur die Arbeitsgeräte. Dazu wird das **Arbeitsblatt „Rezept Apfel-Muffins“** angeboten.
2. Die SuS bekommen das Raster mit dem Ablauf der Zubereitung und ergänzen die Zutaten.
3. Die Gruppen bekommen die Zubereitungsschritte in ungeordneter Reihenfolge und müssen sie den Zutaten richtig zuordnen. (**Arbeitsblatt „Rezeptwerkstatt: Apfel-Muffins“**).

☞ **Arbeitsblatt 21:** Küchenwaage und Messbecher

☞ **Arbeitsblatt 22:** Messen und Wiegen

☞ **Arbeitsblatt 23:** Rezept „Apfel-Muffins“

☞ **Arbeitsblatt 24:** Rezeptwerkstatt „Apfel-Muffins“

Nach Rezept arbeiten

→ Schülerbuch S. 50/51

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- analysieren diskontinuierliche Texte (hier: Rezepte).
- wenden unterschiedlich aufgebaute Rezepte an und schreiben sie in eine andere Rezeptform um.
- entscheiden sich für ein planvolles und Ressourcen schonendes Vorgehen.
- be- und verarbeiten Lebensmittel.
- beurteilen das Arbeitsergebnis.

Hinweise zum Unterricht

Die Besprechung von Rezepten erfreut sich weder bei Lehrern noch Schülern einer großen Beliebtheit: Die SuS möchten in der Schulküche gleich „loslegen“ und die Lehrkraft kämpft um Aufmerksamkeit. Die intensive Betrachtung eines Rezeptes ist aber die absolut notwendige Grundlage für eine gelungene Umsetzung. Das **Tabellenrezept** nach immer gleichem Muster bietet den SuS Verlässlichkeit und spart Zeit bei der Vorbesprechung. Durch eingefügte Bilder können einzelne Arbeitsschritte oder unbekannte Arbeitsmittel zusätzlich visuell dargestellt werden.

Das **Bildrezept** wird häufig bei jungen SuS im Anfangsunterricht oder bei SuS mit großen sprachlichen Problemen eingesetzt.

Das **Textrezept** ist die im Alltag am häufigsten vorkommende Rezeptform, aber auch die schwierigste. Somit ist die Umsetzung eines Textrezeptes in eine übersichtliche Tabellenform eine wichtige didaktische Aufgabe.

Während die im Schülerbuch dargestellten Schritte 1–4 im Hauswirtschaftsunterricht nur in Ausnahmefällen thematisiert werden, gehören die Schritte 5–9 zum Pflichtprogramm:

5. Arbeitsmittel bereitstellen

Die Bereitstellung der Arbeitsmittel ist ein erster wichtiger Schritt in der Nahrungszubereitung. Die SuS sollten darauf achten, dass sie

- unnötige Wege sparen,
- Spülarbeit und damit Zeit sparen, indem sie z. B. mit einer Schüssel für mehrere Zutaten auskommen.

Beim Tabellenrezept kann man eine Spalte vorsehen, in der die Arbeitsgeräte von der Lehrkraft, von Lehrkraft und SuS gemeinsam oder den SuS allein aufgelistet werden. Das trainiert zusätzlich den Gebrauch von Fachbezeichnungen und die richtige Schreibweise. Bei

schwachen Gruppen sind bildhafte Darstellungen (mit oder ohne die Fachbezeichnungen) eine gute Hilfe.

6. Zutaten bereitstellen

Um ruhiges Arbeiten in den einzelnen Gruppen zu gewährleisten, sollten vor der Zubereitung alle Zutaten auf dem Arbeitsplatz stehen. Wenn die Zeit knapp ist, können sie auch von der Lehrkraft vorbereitet werden.

7. Zubereitung planen

Das „verzahnte Arbeiten“ (etwa durch die Nutzung von Wartezeiten oder bei der Erledigung von Vorbereitungstätigkeiten) muss immer wieder angesprochen werden, damit dieser Gedanke selbstverständlich wird. Das gilt für die hauswirtschaftliche Praxis sowohl bei der Einzel- als auch bei der Partner- oder Gruppenarbeit.

Damit die SuS den Arbeitsablauf wirklich erfassen, bieten sich unterschiedliche Formen der Rezeptarbeit an:

a) Textschnipsel: Das Rezept wird vergrößert und in die einzelnen Arbeitsschritte (mit oder ohne Bild) zerlegt.

Die Gruppen müssen nun diese Textstreifen in eine sinnvolle Reihenfolge bringen, was die intensive Erfassung des Arbeitsablaufes erfordert. Nach Abgleich mit einem Lösungsblatt kann dann das vollständige Rezept abgeschrieben oder ausgeteilt werden. Differenzierung: Je nach Leistungsfähigkeit der Gruppen kann die Zerlegung des Rezeptes unterschiedlich stark erfolgen.

b) Bildrezept verschriftlichen: Jede Gruppe bekommt ein Bildrezept und erstellt daraus ein Tabellenrezept. Hier kann auch eine Puzzle-Arbeit vorausgegangen sein.

c) Zutatenpräsentation: Die SuS können aus der Präsentation der Zutaten (real oder schriftlich, in der Reihenfolge der Zubereitung oder vermischt) auf eine Verarbeitungsmöglichkeit schließen. Dabei werden das Vorwissen aktiviert und die Kreativität geschult.

d) Ergebnispräsentation: Das zu erarbeitende Produkt (z. B. ein Stutenkerl) wird als Realie oder Bild präsentiert. Danach wird mit den SuS zusammen die Herstellung besprochen.

9. Ergebnis überprüfen

Ein Rezept kann immer abgewandelt werden; man kann Zutaten, Mengen oder Gewürze verändern. Die SuS sollten ein Rezept als (vorläufige) Arbeitsgrundlage verstehen und jeweils nach der ersten Erprobung das Ergebnis bewerten und eventuelle Veränderungen notieren.

Tipp: Die SuS können sich Zeichen zur Bewertung überlegen, z. B. Sterne, kleine Kochmützen oder Kochlöffel, und das Rezept entsprechend kennzeichnen.

Ein (Grund-)Rezept – viele Gerichte

→ Schülerbuch S. 52/53

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern einfache Rezepte und beschreiben einfache Verfahren der Nahrungsmittelzubereitung.
- be- und verarbeiten Lebensmittel.
- bewerten Rezepte im Hinblick auf das Geschmacksergebnis.
- wandeln Rezepte ab (nach Vorgaben und eigenständig).

Sachinformationen

Grundrezepte sind die Basis für viele weitere Verwendungen. Das Hinzufügen verschiedener Zutaten oder unterschiedliche Verarbeitungsformen bieten zahlreiche Variationsmöglichkeiten, die man mit etwas Fantasie für eigene Kreationen nutzen kann.

Das Kochen nach Rezepten ist heute zu einer Selbstverständlichkeit geworden. Das umfangreiche Marktangebot ermöglicht es zudem, jede noch so exotische Zutat zu erwerben. In der Folge verkümmert aber die Fähigkeit, ein Gericht ohne Rezept „aus dem Kopf“ zuzubereiten und aus vorhandenen Lebensmitteln eine Mahlzeit herzustellen.

Die Kenntnis von Grundrezepten gehört zum elementaren Wissen, wenn man die SuS dazu befähigen möchte,

- Rezepte kritisch zu betrachten und eigenständig Veränderungen vorzunehmen,
- im Vertrauen auf den eigenen Geschmack und die eigene Fantasie ein Grundrezept zu erweitern,
- eine fehlende Zutat durch eine passende Alternative zu ersetzen,
- unabhängig von einem Kochrezept eine Mahlzeit herzustellen und
- das Wissen über die verschiedenen Teigarten und deren typische Merkmale als Orientierungshilfe zu nutzen.

Lösungen und Lösungshinweise

- 1 ○ Die Semmelbrösel (Paniermehl) können durch ein eingeweichtes und ausgedrücktes Brötchen oder durch eine gekochte, durchgepresste Kartoffel (Resteverwertung) ersetzt werden. Eine weitere Alternative ist altes Toastbrot.

2 ● Individuelle Lösungen

Hinweis: Das Mengenverhältnis der zusätzlichen Zutaten zum Hackteig muss beachtet werden, damit die Frikadellen nicht auseinanderfallen.

3 ● Individuelle Lösungen

4 ● Individuelle Lösungen

Mögliche herzhaftere Varianten: Gebäck mit Füllung (Schinkenhörnchen, Teigtaschen mit Hackfleischfüllung, Wurstbrötchen ...), Boden mit Belag (Zwiebelkuchen, Rosenkohlorte, Pizza ...)

Mögliche süße Varianten: Blechkuchen (Obstkuchen, Streuselkuchen, Butterkuchen ...), Kuchenteilchen (Rosinenschnecken, Apfeltaschen ...), Brötchen (Rosinenbrötchen, Schokoladenbrötchen ...)

5 ● Individuelle Lösungen

Hinweise zum Unterricht

Wenn bei Rezeptbesprechungen das Grundrezept von der weiteren Verarbeitung getrennt wird, erleichtert dies den SuS das Wiedererkennen und damit die Arbeit. Um das Wissen der SuS allmählich zu erweitern, sollten die Rezepte schrittweise ihrem Kenntnisstand angepasst werden. So müssen nicht immer alle Zubereitungsschritte aufgeführt werden, sondern der Hinweis „Grundrezept Hackteig“ oder „Grundrezept Rührteig“ sollte ausreichen, wenn die Umsetzung des Grundrezepts vorher ausreichend thematisiert wurde.

Auch das Auswendiglernen eines Grundrezeptes stellt eine Möglichkeit dar, das Wissen der SuS zu erweitern. Der Vergleich der verschiedenen Teigarten z. B. ermöglicht die Strukturierung von Wissen und kann die Grundlage für weitere Einordnungen und Abwandlungen bilden.

Eine gute Möglichkeit, die Flexibilität der SuS zu schulen, ist es, sie Mind-Maps zu den Variationsmöglichkeiten eines Grundrezeptes erstellen zu lassen.

Bei **Aufg. 3** kann die Blanko-Rezeptvorlage vom starken-Seiten-Code (ad658e) genutzt werden oder das **Arbeitsblatt „Meine Hackteig-Abwandlung“**. Es enthält das Hackteig-Grundrezept und gibt den SuS die Möglichkeit, ihre eigene Rezept-Abwandlung zu ergänzen.

Bei **Aufg. 5** wäre eine Mahlzeitenplanung wünschenswert, die von der Gruppe in der Praxis umgesetzt werden kann. Dazu müssen der Preis, die Zeit und die Vorkenntnisse schon im Vorfeld berücksichtigt werden. Die Beurteilung der Nährstoffverteilung kann sehr leistungsdifferenziert eingefordert werden, von der groben Betrachtung der Segmentgrößen im Ernährungskreis bis hin zur Nährstoffanalyse.

📄 **Arbeitsblatt 25: Meine Hackteig-Abwandlung**

Das Auge isst mit!

→ Schülerbuch S. 54/55

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- präsentieren Speisen und Gerichte unter ästhetischen und funktionalen Gesichtspunkten.
- vergleichen und beurteilen verschiedene Garnituren.
- erstellen Skizzen und Schaubilder zur Darstellung von Informationen.
- erläutern die Bedeutung der Präsentation von Speisen bei besonderen Anlässen.
- recherchieren und beschaffen zielgerichtet Informationen.

Sachinformationen

Die alte Erkenntnis, dass das Essverhalten stark vom optischen Eindruck gesteuert wird, nutzt z. B. die Werbung schon lange und umwirbt ihre vom Gesundheitswert her nicht immer empfehlenswerten Produkte mit ansprechenden Fotos, die sie zum Anbeißen aussehen lassen.

Im Gegensatz dazu wird z. B. das selbst gemachte Pausenbrot meist als „uncool“ empfunden; die meisten SuS kaufen sich lieber etwas am Kiosk. An diesem Beispiel kann gut gezeigt werden, wie eine ansprechende Garnierung und Präsentation (z. B. Obst als Obstspieß) das Interesse und den Appetit steigern können. Anleitungen dazu gibt es in vielen Kochbüchern oder auch im Internet.

Lösungen und Lösungshinweise

1 ○ Individuelle Lösungen

a) Eine Möglichkeit wäre es, ein Salatblatt mit klein geschnittener Paprika zusätzlich auf den Teller zu legen (Die Garnitur sollte geschmacklich zum Gericht passen.)

2 ● Individuelle Lösungen

3 ● Individuelle Lösungen

Möglicher Vorschlag zum Geburtstagskuchen: mit Zuckerguss überziehen und mit Lebensmittelfarbe ein passendes Motiv aufmalen

Möglicher Vorschlag zum Buffet: mit frischen Kräutern, Mayonnaise und Salatblättern garnieren

4 ● Das Gedeck sollte bestehen aus: flacher Speiseteller, Dessertschälchen, Messer, Gabel, Dessertlöffel, 1 Wasserglas

5 ● Zu Anlässen wie Geburtstag, Taufe, Weihnachten, Ostern wird der Tisch schön gedeckt, um deutlich zu machen, dass dieser Tag bzw. dieses Fest etwas Besonderes ist.

- 1. Gang (Brot): der links stehende kleine Teller und das darauf liegende Messer
- 2. Gang (Suppe): die Suppenschale ganz oben und der ganz rechts liegende Esslöffel
- 3. Gang: außen liegende Gabel und Messer, oberer Teller
- 4. Gang: innen liegende Messer und Gabel, großer Speiseteller
- 5. Dessert: Löffel und Gabel oberhalb des Tellers, Dessertteller oben links
- 7 ● Die wichtigsten Regeln finden sich auf dem Arbeitsblatt „Richtig servieren und abservieren“.
- 8 ● Individuelle Lösungen
Der starkeSeiten-Code (j6cg9i) führt auf den entsprechenden „Steckbrief“ der Bundesagentur für Arbeit.

Hinweise zum Unterricht

In **Aufg 2 a)** wird das Erlernte praktisch umgesetzt. Je nach Leistungsstärke der Lerngruppe eignen sich viele verschiedene Gerichte; mit „Anfängern“ kann man hier gut eine Quarkspeise zubereiten. Die SuS können auch in Kochbüchern stöbern (auch als Hausaufgabe geeignet).

Falls der Verwaltungstrakt zu weit weg ist und die Sekretärinnen nicht gestört werden dürfen, kann man auch Kollegen, die eine Springstunde haben, als „Begutachter“ einladen. Gerade jüngeren SuS macht diese Präsentation immer viel Spaß und sie geben sich besonders viel Mühe.

Als Alternative zu **Aufg. 7 a)** können die SuS mithilfe des **Arbeitsblattes „Richtig servieren und abservieren“** Lernplakate oder einen Kurzvortrag erarbeiten.

📄 **Arbeitsblatt 26:** Richtig servieren und abservieren

Benimm ist in – Tischsitten

→ Schülerbuch S. 56/57

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beurteilen unterschiedliche Ess- und Tischsitten.
- bewerten die Angemessenheit des eigenen Essverhaltens auch im Hinblick auf gesellschaftliche Konventionen.
- formulieren einen begründeten eigenen Standpunkt.
- analysieren Fallbeispiele aus dem Alltag.
- erstellen Plakate zur Darstellung von Informationen.
- recherchieren und beschaffen zielgerichtet Informationen.

Sachinformationen

Essen versorgt uns mit den Nährstoffen, die wir Menschen zum Leben brauchen. Aus soziologischer und psychologischer Sicht hat Essen aber noch viele andere Funktionen. So dient das gemeinsame Essen in vielen Familien als Treffpunkt und Gelegenheit zum Austausch. Dieser soziale Zusammenhang dient auch als Begründung für die Tischregeln, die vielen SuS nicht mehr selbstverständlich geläufig sind.

Gleichzeitig können die SuS am Beispiel der Tischsitten auch exemplarisch erfahren, wie sie von ihrer kulturellen Umgebung geprägt sind – eine wichtige Erfahrung, die in einer multikulturellen Welt die Grundlage für einen respektvollen Umgang miteinander schaffen kann.

Das Bewusstmachen der unterschiedlichen Regeln, die auch von der jeweiligen Ess-Situation abhängen, soll die SuS dazu anregen, sich für ein jeweils angemessenes Verhalten zu entscheiden bzw. sich vorher darüber zu informieren (z. B. wenn es um einen Auslandsaufenthalt oder ein Bewerbungsgespräch geht).

Lösungen und Lösungshinweise

- 1 ○ Individuelle Lösungen
- 2 ● a) Mögliche Begründungen: Man sollte sich vor dem Essen die Hände waschen, damit keine Bakterien in das Essen gelangen können.
Man sollte nur mit leerem Mund reden, weil sonst Essen aus dem Mund herausfallen könnte. Außerdem sieht es unappetitlich aus.
Wenn ich mir zu viel auf dem Löffel lade, fällt wahrscheinlich etwas hinunter.
Schlürfen, schlabbern, rülpsen, schniefen und pupsen könnten andere stören.

Ein übervoller Teller sieht verfressen aus. Außerdem ist es nicht schön, wenn ich keinen Hunger mehr habe und der Rest weggeworfen werden muss.

- 3 ○ Individuelle Lösungen
- 4 ○ Individuelle Lösungen
- 5 ● Individuelle Lösungen

Hinweise zum Unterricht

Tischsitten sind ein Thema, bei dem man gut an den eigenen Erfahrungen der SuS anknüpfen kann. Je nach der Leistungsstärke der Lerngruppe sollte man auf den internationalen Vergleich in **Aufg. 5** nicht verzichten, da dort die kulturellen Prägungen sehr deutlich werden. Ein fächerübergreifender Unterricht oder Absprachen mit den Fremdsprachenkollegen sind sinnvoll und können die Behandlung des Themas erleichtern.

Feiern und essen

→ Schülerbuch S. 58/59

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- planen ein fachbezogenes Projekt.
- bewerten Rezepte im Hinblick auf ihre thematische Passung.
- bewerten die Umsetzung eines Menüs im Hinblick auf die thematische Passung.
- erstellen ein Kochbuch.

Sachinformationen

Die Planung dieser Einheit als Projekt bietet den SuS viel Freiraum für eigene Ideen: Einladung, Dekoration und Durchführung können in die Gesamtnote einfließen und motivieren die SuS zu mehr Kreativität.

Bei den Mengenberechnungen und dem Umgang mit dem begrenzten Budget benötigen die SuS meist Hilfe. Sie neigen auch oft dazu, alle Zutaten einzukaufen, obwohl an der Schule meist ein Grundbestand an Gewürzen und Lebensmitteln vorhanden ist.

Die Kostenrechnung (mit einem festen Höchstbetrag für die Ausgaben) sollte Bestandteil des Projektes sein, um Verschwendung vorzubeugen.

Neu ist den SuS häufig die Rolle als Gastgeber: Entgegennehmen der Garderobe, Anbieten eines (alkoholfreien) Begrüßungscocktails, Regeln beim Servieren...

Lösungen und Lösungshinweise

1 ○ a) Individuelle Lösungen

Beliebt sind die Themen Karneval, Kindergeburtstag, Osterbrunch, Adventskaffee oder auch internationale Themen wie z. B. Italien oder Mexiko.

b) Individuelle Lösungen

In der Mitte steht das jeweilige Thema, mögliche Unterbegriffe sind z. B. Rezepte (Essen; Getränke), Deko (Raum; Tisch).

2 ○ Menübestandteile sind:

Suppe – Salat – Vorspeise – Hauptgericht – Dessert

3 ● a) Individuelle Lösungen

b) Rezepte in Tabellenform sind nach folgendem Schema aufgebaut, wobei die rechte Spalte auch wegfallen kann:

Name des Gerichts		
Zutaten	Zubereitung	Geräte

Unter dem starkeSeiten-Code „ad658e“ finden die SuS eine word-Vorlage in Tabellenform, in die sie ihre Rezepte eingeben können.

4 ● Individuelle Lösungen

5 ● Individuelle Lösungen

Die SuS könnten folgendermaßen vorgehen:

Gericht 1	4 Pers.	
Gericht 2	4 Pers.	
Gericht 3	4 Pers.	
Gericht 4	4 Pers. →	Es werden also insgesamt 16 Personen satt.

Bei 4 Gerichten und 20 Personen müsste man umrechnen.

Umrechenhilfe für bestimmte Zutaten (z. B. Fleisch):

4 Pers. → 1 Pers. → X Personen

200 g → 50 g → X mal 50 g

6 ● Individuelle Lösungen

7 ● Der starkeSeiten-Code führt zu einer Excel-Tabelle, bei der nur die Rezeptmengen (und nach Wunsch die Preise) eingegeben werden müssen; je nach Gästeanzahl werden dann die Gesamtmenge und die Kosten berechnet.

Hinweise zum Unterricht

Bei **Aufg. 6** empfiehlt sich die Zusammenarbeit mit der Informatik-, Kunst- oder Techniklehrkraft. Ein solches Kochbuch kann gut z. B. beim Elternsprechtag oder einem Basar o. Ä. verkauft werden.

Die Umsetzung dieser Unterrichtseinheit hängt natürlich stark von den jeweiligen Rahmenbedingungen ab. Eine gute Möglichkeit ist es z. B., ein Weihnachtsmenü oder einen Karnevals-/Osterbrunch für die Klasse vorbereiten und von der Hauswirtschaftsgruppe durchführen zu lassen. Höheren Jahrgängen kann man dabei mehr Gestaltungsfreiheit einräumen; bei jüngeren Jahrgängen sollte man Rezepte vorgeben.

Eine Feier planen

→ Schülerbuch S. 60/61

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- planen und realisieren ein fachbezogenes Projekt und werten dieses anhand von vorgegebenen Kriterien aus.
- beschreiben Aspekte einer effizienten Arbeitsplanung und -organisation.
- erläutern Planungsschritte zur Umsetzung eines Themenmenüs.

Hinweise zum Unterricht

Eine Feier zu planen ist ein sehr komplexes Vorhaben, für das die SuS methodisches „Handwerkszeug“ mitbekommen sollten. Im Rahmen eines Projektes oder bei der Vorbereitung einer Klassenfeier können die einzelnen Schritte besprochen, geplant und durchgeführt werden.

Zunächst geht es vor allem darum, die äußeren Rahmenbedingungen und die eigenen Ideen aufeinander abzustimmen. Die in Schritt 3 vorgeschlagene Mind-Map hilft dann beim Konkretisieren und Strukturieren der Überlegungen.

Aus der Gliederung der Mind-Map lassen sich wiederum die verschiedenen Aufgaben ableiten. Bei Schritt 4 ist es wichtig, darauf zu achten, dass tatsächlich jeder eine klar formulierte Aufgabe bekommt, die dann auch zuverlässig erledigt wird. Die SuS lernen dabei, dass es für ein gemeinsames Vorhaben unerlässlich ist, dass jeder zuverlässig und pünktlich arbeitet, um das Gesamtergebnis nicht zu gefährden.

Unter dem starkeSeiten-Code auf S. 61 (3zw55s) finden die SuS word-Vorlagen, die ihnen bei der Zeit- und Finanzplanung helfen können.

Erfahrungsgemäß macht es den SuS viel Freude, wenn ihre Arbeit dokumentiert wird, also zumindest die Ergebnisse im Bild festgehalten werden.

Beispiel für einen längerfristigen Zeitplan (noch ohne personelle Zuordnung):

14 Tage vorher	Raum reservieren Geschirr organisieren Einladungen verschicken Rezepte auswählen
1 Woche vorher	Getränke besorgen
1–2 Tage vorher	Zutaten für die geplanten Gerichte einkaufen
am Tag vorher	Getränke kalt stellen Tisch decken bzw. Büffet vorbereiten Raum dekorieren (je nach Anlass) Suppe und Braten zubereiten
morgens	Brot einkaufen frische Blumen besorgen (falls gewünscht) Gerichte fertigstellen Dessert vorbereiten
vor der Feier	Speisen anrichten Büffet „füllen“
	Zeit für eine Pause einplanen, um die Gäste entspannt begrüßen zu können
nach der Feier	Aufräumarbeiten Geschirr spülen Müll sortieren und entsorgen Geliehenes zurückgeben

Lösungsblatt für die Trainingsseite zu Kapitel 2 „Zusammen arbeiten und genießen“

- 1 a) Man kann die Butter entweder wiegen oder mithilfe von Augenmaß etwas mehr als die Hälfte (125g) abmessen.
b) 300 g Zucker kann man entweder abwiegen (das ist am genauesten) oder im Messbecher abmessen.

2

Nussecken	
Zutaten	Zubereitung
Boden: 300 g Mehl 130 g Butter 100 g Zucker 2 Pck. Vanillezucker 2 Eier 3 TL Backpulver	verrühren und zu einem Mürbeteig kneten Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der Gabel mehrmals einstechen im vorgeheizten Ofen 10-15 Min. bei 175°C backen
4 EL Aprikosenmarmelade	auf den Boden streichen
Belag: 200 g Butter 200 g Zucker 2 Pck. Vanillezucker 4 EL Wasser	schaumig rühren
200 g gemahlene Nüsse 200 g grob gehackte Nüsse	zu der schaumig gerührten Masse geben und unterheben
	Belag auf dem mit Marmelade bestrichenen Boden verteilen
	im vorgeheizten Ofen 20 Min. bei 175°C backen noch warm in Dreiecke schneiden
200 g Vollmilchkuvertüre	schmelzen und die Ecken der Dreiecke darin eintauchen

- 3 a) Arbeitsschritte *vor* der Zubereitung: Rezept sorgfältig durchlesen; Arbeitsmittel bereitstellen; Zutaten bereitstellen; Vorbereitungsarbeiten markieren
Arbeitsschritte *nach* der Zubereitung: Ergebnis überprüfen und vielleicht Kommentar notieren; Arbeitsgeräte spülen; aufräumen

b) Dies ist ein Vorschlag für einen Arbeitsplan:

Zeit	Person 1	Person 2
10:00	Rezept sorgfältig durchlesen und Vorbereitungsarbeiten markieren	
10:10	Arbeitsmittel für Boden bereitstellen	Zutaten für Boden bereitstellen
10:15	Mürbeteig herstellen	Zutaten und Arbeitsmittel für Belag bereitstellen
10:20	Teig auf dem Blech ausrollen und in den Ofen schieben	Belag zubereiten; aufräumen
10:25 - 10:35	Mürbeteig backen; aufräumen	
10:35	gebackenen Boden mit Marmelade bestreichen	
10:40	Belag auf den Boden mit Marmelade streichen	
10:45	Boden mit Belag backen; aufräumen und Arbeitsgeräte spülen	Kuvertüre im Wasserbad schmelzen
11:05	fertigen Kuchen in Dreiecke schneiden	Dreiecke in Kuvertüre tauchen
11:15 - 11:25	restliche Arbeitsgeräte spülen und aufräumen; Ergebnis überprüfen und vielleicht Kommentar notieren	

Lösungsblatt für die Trainingsseite zu Kapitel 2 „Zusammen arbeiten und genießen“

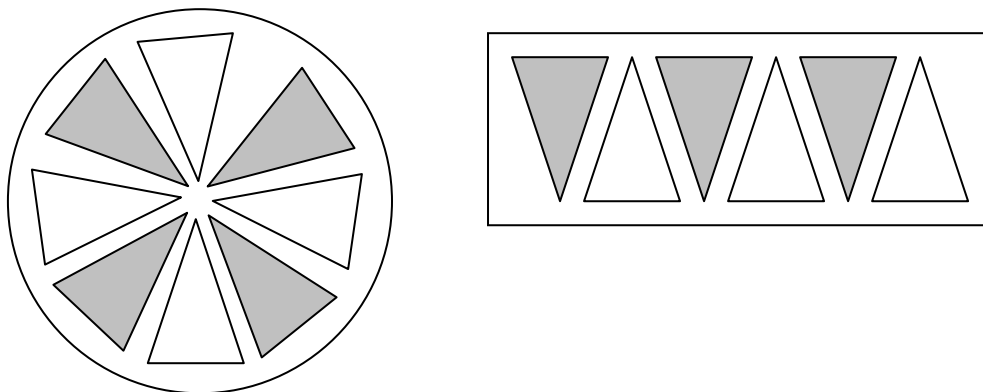
- 4 a) und b) 1. Ziel festlegen, also z.B.: Wohnzimmer aufräumen, Tisch schön decken; Tisch mit Blumenstrauß und Kerzen dekorieren
 2. Ablauf planen, also: zuerst aufräumen, dann Tischdecke, Geschirr, Blumenstrauß und Kerzen vorbereiten, dann Tisch decken und dekorieren
 3. Material vorbereiten, also Tischdecke, Geschirr, Blumenstrauß und Kerzen besorgen
 4. Aufgabe durchführen (so wie es unter 2. steht)
 5. Nachbereitung, also Tischdecke, Geschirr und Kerzen wieder aufräumen und überlegen, was man beim nächsten Mal besser machen könnte

5 a)



- b) „Verschiedene Formen“ könnten bei einem Quark-Öl-Teig z.B. sein: als Boden für Blechkuchen; als Brötchen; als Schnecke oder Tasche.
 Als „verschiedene Füllungen“ wären z.B. möglich: Hackfleisch, Schinken, Äpfel.
 „Verschiedene Zutaten“ sind auf jeden Fall notwendig, wenn man einen süßen oder einen herzhaften Quark-Öl-Teig zubereiten will.
 Man kann einen Quark-Öl-Teig auch unterschiedlich belegen: z.B. als Pizza, als Zwiebelkuchen, als Obstkuchen oder als Streuselkuchen.

6 a) Man kann z.B. die Stücke der beiden Kuchen immer abwechselnd auf der Platte platzieren.



- b) Die Garnierung muss farblich und geschmacklich zum Gericht passen. Daher könnte man den Himbeerkuchen z.B. mit Schlagsahne garnieren und die Kuchenplatten z.B. mit Schokostreuseln dekorieren.
- 7 Hier ist deine Fantasie gefragt! Du musst allerdings darauf achten, dass die Dekoration zum Anlass, also z.B. auch zum Alter des Geburtstagskindes passt.
- 8 Wenn es zum Abendessen eine warme Mahlzeit gibt, besteht das Gedeck aus einem flachen Speiseteller, Messer, Gabel und Wasserglas. Wenn es nichts Warmes gibt, kann man einen kleinen Teller oder ein Brettchen decken, dazu Messer und Wasserglas.

Zusammen feiern macht Freu(n)de!

→ Schülerbuch S. 64/65

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- beschreiben den Ablauf und die soziale Funktion von Feiern und Festen.
- recherchieren selbständig in unterschiedlichen Medien und beschaffen zielgerichtet Informationen.
- erstellen Medienprodukte zu verschiedenen Festen und präsentieren diese in einer Ausstellung.
- planen und realisieren ein Themenmenü (zu einem Land) und werten das Projekt aus.
- diskutieren die Bedeutung von Geschenken und entwickeln alternative Geschenk-Ideen.

Sachinformationen

Diese Doppelseite bietet die Möglichkeit, die große Vielfalt an Traditionen vorzustellen, besonders wenn es sich um Lerngruppen mit unterschiedlichen kulturellen Hintergründen handelt. Aber auch innerhalb Deutschlands gibt es viele regional unterschiedliche Traditionen, was z. B. beim Karneval deutlich wird.

Hier können auch religiöse Feste wie Weihnachten oder Ostern einerseits oder die islamische Fastenzeit und das anschließende Zuckerfest andererseits behandelt werden. Dabei bietet es sich besonders an, die eigenen Erfahrungen der SuS mit den verschiedenen Festen einzubeziehen.

Bei vielen ursprünglich religiösen Festen tritt heutzutage der eigentliche Anlass in den Hintergrund und wird vom Konsum überlagert. Hier kann das Fach Hauswirtschaft einen Anstoß zur Rückbesinnung auf den eigentlichen Sinn einer Feier geben und dazu anregen, das Konsumdenken kritisch hinterfragen.

Lösungen und Lösungshinweise

- 1 ○ Individuelle Lösungen
- 2 ○ Individuelle Lösungen
- 3 ● Individuelle Lösungen

Mögliche Vorteile für den Gastgeber:

- weniger Arbeit, weil er sich nicht/kaum um das Essen kümmern muss
- weniger Kosten
- Wer eine bestimmte Diät halten muss oder eine Lebensmittelunverträglichkeit hat, bringt sich mit, was er/sie essen darf.

Möglicher Nachteil:

- Ohne Absprache kann das Menü eintönig ausfallen (z. B. wenn alle Nudelsalat mitbringen).

4 ○ Individuelle Lösungen

5 ● Individuelle Lösungen

Hierbei kann die Methodenseite S. 60/61 helfen.

6 ● Individuelle Lösungen

Mögliche Ideen: Gutscheine, ein besonderes Essen kochen, eine Collage erstellen, einen Blumenstrauß pflücken, Zeit schenken, ...

Hinweise zum Unterricht

Bei stärkeren Lerngruppen kann das folgende Gedicht von Joachim Ringelnatz als **Zusatzmaterial zu Aufg. 6** eingesetzt werden.

Schenken

Schenke groß oder klein,

aber immer gediegen*.

Wenn die Bedachten** die Gaben*** wiegen,
sei dein Gewissen rein.

Schenke herzlich und frei.

Schenke dabei, was in dir wohnt
an Meinung, Geschmack und Humor,
sodass die eigene Freude zuvor
dich reichlich belohnt.

Schenke mit Geist ohne List.

Sei eingedenk****, dass dein Geschenk
du selber bist.

(Joachim Ringelnatz, 1883 – 1934)

* gediegen: hochwertig, von guter Qualität

** die Bedachten: die Beschenkten

*** die Gaben: die Geschenke

**** sei eingedenk: denke daran, mache dir klar

Au, das tut so weh! – Erste Hilfe

→ Schülerbuch S. 66/67

Kompetenzbezug

Die Schülerinnen und Schüler ...

- erläutern grundlegende Erste-Hilfe-Maßnahmen.
- beschreiben und begründen den fachgerechten Umgang mit Verbandsmitteln.
- entwickeln anhand eines Fallbeispiels (Notfall in der Schulküche) ein Rollenspiel.

Sachinformationen

Nicht nur im Schulalltag gibt es viele Situationen, bei denen Grundkenntnisse in der Ersten Hilfe hilfreich sind. Die Doppelseite zum Thema kann einen Erste-Hilfe-Kurs nicht ersetzen, sollte aber Anlass sein, sich mit den wichtigsten Maßnahmen auseinanderzusetzen und damit zur Hilfeleistung zu ermuntern. Jemand, der hilft, kann auch bei Fehlern nicht belangt werden, dagegen ist eine unterlassene Hilfeleistung strafbar. Um Fehler zu vermeiden, müssen jedoch die Grundlagen der Ersten Hilfe bewusst gemacht werden, wie die Betreuung eines Verletzten, der richtige Umgang mit sterilem Material und der rechtzeitige Notruf, wenn man selbst überfordert ist.

Lösungen und Lösungshinweise

1 ○ a) Individuelle Lösungen

b) Hinweise: Person unbedingt setzen oder hinstellen lassen, Gelenk mit einem kalten Umschlag oder einem „Coolpack“ kühlen. Unter dem dann folgenden Kompressionsverband empfiehlt sich eher das nasse Tuch oder ein nasser Schwamm als Erste Hilfe. Ist der Fußknöchel verletzt, das verletzte Bein höher lagern. Bei verletztem Hand- oder Ellbogenknöchel den Verletzten in die Entscheidung einbeziehen, ob eine Stützhilfe (z. B. Dreiecktuch) erwünscht ist.

2 ● a) Individuelle Lösungen; Hinweis: Der Schrank, in dem sich der Verbandkasten befindet, sollte mit einem Aufkleber gekennzeichnet sein.

b) Bestandteile: Wundauflage; Befestigungsstreifen. Die Wundauflage muss steril bleiben, daher darf man sie nicht anfassen.

c) Komresse: nur an einer Ecke anfassen, zügig auf die Wunde aufbringen, nicht darauf sprechen oder husten. Die Komresse kann mit Heftpflaster oder Mullbinde befestigt werden; diese müssen dann nicht steril sein, weil sie mit der Wunde nicht in Berührung kommen.

Verbandpäckchen (= Wundauflage in Mullbinde integriert): Wundauflage wie Komresse behandeln.

3 ● zum Eigenschutz vor Aids oder Hepatitis

4 ● Hilfe rufen: Es ist immer gut, wenn man jemanden zur Unterstützung hat.

Ermutigen, trösten: In vielen Situationen die wichtigste Hilfeleistung überhaupt. Wer verletzt ist, freut sich über Zuwendung.

Lebenswichtige Funktionen kontrollieren: Der Verletzte fühlt sich gut aufgehoben, wenn er „behandelt“ wird. Bei schweren Verletzungen kann der Helfer auch ein Verschlimmern der Situation vermeiden.

Decke: Sie schützt vor Unterkühlung, gibt aber auch Geborgenheit und schützt vor neugierigen Blicken.

5 ● a) Individuelle Lösungen

b) Mögliche Lösungen:

Brüche, Sportverletzungen	die P-E-C-H-Formel
Ohnmacht	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung Atmung • Notruf • Decke • bei fehlender Atmung Druckmassage
Schnittwunden	<ul style="list-style-type: none"> • Wunden nicht auswaschen und nicht berühren, sondern steril abdecken • Einweghandschuhe benutzen! • Verletzten evtl. zum Arzt bringen
Verätzung	<ul style="list-style-type: none"> • betroffene Hautstelle mit fließendem Wasser abwaschen, den Verletzten zum Arzt bringen • bei Augenverletzung: unter fließendem Wasser ausspülen von der Nasenseite zum äußeren Augenwinkel
Verbrennung/ Verbrühung	<ul style="list-style-type: none"> • nur kleine Verbrennungen oder Verbrühungen sofort mit warmem Wasser „kühlen“ • keine „Hausmittel“ oder Gel aufbringen, sondern steril abdecken und Verletzten zum Arzt bringen

Bei Notruf: Antworten auf die „5 W“.

6 ● Individuelle Lösungen

Hinweise zum Unterricht

Eine Einführung in die Erste Hilfe durch die Betreuungslehrkraft der Schulsanitäter ist auf jeden Fall empfehlenswert. Diese kann als Übung für die Sanis (mit Rollenspiel) erfolgen und macht den SuS erfahrungsgemäß viel Spaß.