

Guide durch die Ausbildung

SURVIVAL-TIPPS

VON AZUBIS
FÜR AZUBIS !



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1.

Deine gesunde Ernährung im Schichtalltag

Kapitel 2.

I like to Move it

Kapitel 3.

Schlafverhalten im Schichtdienst

Kapitel 4.

Dein perfekter Umgang mit Stress

Kapitel 5.

Deine Freizeit, Deine Auszeit

Nachwort

Mitwirkende

Quellenverzeichnis

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Auszubildende,

eine Woche lang haben wir uns im Kurs 21/24 mit Gesundheit beschäftigt und möchten Euch nun unsere besten Tipps mit auf den Weg geben, um die Ausbildung besser meistern zu können.

Unser Fokus lag in der Zeit auf den Themen:
Ernährung, Bewegung, Schlaf, Stress und
Freizeitgestaltung.

Auf diesen fünf Säulen haben wir unseren
Ratgeber aufgebaut und hoffen,
dass dieser Euch das Leben leichter macht.

Viel Spaß und Erfolg wünscht Euch
der Kurs 21/24

KAPITEL 1.

DEINE GESUNDE ERNÄHRUNG IM SCHICHTALLTAG



Ernährung im Schichtdienst

1. Unregelmäßige Essenszeiten:

Schichtarbeit bedeutet oft, dass Du deine Mahlzeiten zu ungewöhnlichen Zeiten einnehmen musst. Dies kann dazu führen, dass man unter Zeitdruck steht oder gezwungen ist, während des Nachtdienstes zu essen. Dadurch kann es passieren, dass ungesunde Essgewohnheiten wie Fast Food oder Snacks entstehen.

2. Schlafmangel und Energieabfall:

Schichtarbeit kann Deinen natürlichen Schlaf-Wach-Rhythmus stören, was zu Schlafmangel und Müdigkeit führen kann. Dies kann dazu führen, dass Du dich erschöpft und energielos fühlst, was wiederum zu Heißhunger auf ungesunde Lebensmittel führen kann, um kurzfristig Energie zu gewinnen.

3. Begrenzter Zugang zu gesunden Lebensmitteln:

Je nach Arbeitsumgebung kann es schwierig sein, Zugang zu frischen und gesunden Lebensmitteln zu haben. In der Nacht kann die Auswahl an Geschäften oder Restaurants begrenzt sein, was zu einer geringeren Auswahl an gesunden Optionen führt.

4. Stress und emotionales Essen:

Schichtarbeit kann stressig sein, da es oft schwierig ist, einen geregelten Alltag und soziale Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Dieser Stress kann dazu führen, dass Du eher zu ungesunden Lebensmitteln greifst, um damit umzugehen.

5. Verdauungsprobleme:

Dein Körper ist an einen bestimmten Rhythmus gewöhnt, einschließlich der Verdauung. Durch die unregelmäßigen Essenszeiten und den Schlafmangel kann es zu Verdauungsproblemen wie Sodbrennen, Verstopfung oder Magenbeschwerden kommen.



Was eine gesunde Ernährung ausmacht

In diesem Abschnitt möchte ich Dir erklären was gesunde Ernährung ist und wie sich sich zusammensetzt.

Die 10 Regeln der DGE

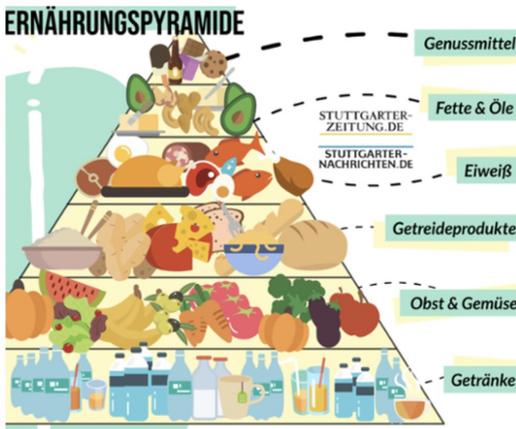
(Deutsche Gesellschaft für Ernährung)

1. Lebensmittelvielfalt genießen
2. Gemüse und Obst „nimm 5 am Tag“
3. Vollkornprodukte bevorzugen
4. Tierische Lebensmittel mit einbeziehen
5. Gesundheitsfördernde Fette wählen
6. Zucker und Salz sparen
7. Wasser statt Saft
8. Gemüse schonend zubereiten (garen nicht kochen)
9. Zeit nehmen und genießen
10. Auf das Gewicht achten und in Bewegung bleiben



So setzte sich eine gesunde Ernährung zusammen

- Ist ein Verhältnis von Lebensmitteln, die den gesunden kcal Bedarf eines jeden decken
- Die Zusammensetzung: –3/4% Obst und Gemüse (liefern keine Kohlenhydrate sondern Vitamine)
- Kleiner tierischer Teil, dieser liefert Fette und Eiweiße
- Süßes ist auch erlaubt, aber nur in Maßen



Was sagt die Pyramide euch?

Die Pyramide sagt was und wie viel man von welcher Ebene essen sollte.

Tipps und Tricks für Deine gesunde Ernährung im Schichtdienst

In diesem Abschnitt zeige ich Dir ein paar Tipps und Tricks, damit Du es gesund durch den Arbeitsalltag schaffst.

1. **Bevorzuge Meal Prepping:** Bereite Deine Mahlzeiten zu Hause vor und nimm sie mit zur Arbeit. So hast Du die Kontrolle über Deine Ernährung und kannst Dich für was Gesundes entscheiden, anstatt zu Fast Food zu greifen.
2. **Priorisiere ausgewogene Mahlzeiten:** Versuche in jede Mahlzeit Kohlenhydrate, Proteine und gesunde Fette einzubauen, diese halten Dich lange satt und geben Dir langanhaltende Energie.
3. **Setze auf nährstoffreiche Lebensmittel:** Wähle statt Weizenprodukte Lebensmittel mit Vollkorn, iss Gerichte mit sehr proteinreichem Fleisch wie Hühnchen, Fisch oder als vegane Alternative Tofu und vergiss nicht, zwischendurch viel Obst und Gemüse zu essen, um alle wichtigen Nährstoffe zu erhalten.
4. **Snacks vorbereiten:** Bereite gesunde Snacks wie Nüsse, Gemüsesticks, frisches Obst oder Joghurt vor, um Heißhungerattacken während der Schicht zu vermeiden.
5. **Wasser, Wasser, Wasser:** Trinke ausreichend Wasser um gut hydriert zu sein. Halte eine Wasserflasche griffbereit und trinke regelmäßig, auch wenn Du nicht durstig bist.
6. **Vermeide übermäßigen Koffeinkonsum:** Koffein kann zwar helfen wach zu bleiben, aber trinke es in Maßen. Zu viel Koffein kann zu Schlafstörungen führen und Deinen Schlafrhythmus weiter stören.
7. **Vermeide stark zuckerhaltige Getränke:** Limonaden und Energy Drinks enthalten oft viel Zucker und leere Kalorien. Ersetze diese durch Wasser oder ungesüßten Tee
8. **Plane gesunde Optionen für Zwischenmahlzeiten:** Wenn du Nachtdienst hast, plane leichte und gut verdauliche Mahlzeiten ein, um Deinen Verdauungstrakt nicht zu belasten. Vermeide schwere, fettige oder scharfe Speisen.
9. **Nimm dir Zeit zum Essen:** Vermeide es schnell zu schlingen. Nimm Dir Zeit, denn der Sättigungseffekt setzt erst nach 30 min ein. Gönn Dir deine Pause und genieß' Dein Essen!



Die Mischung macht's!
Ein leckeres Rezept für jede Schicht

PORRIDGE AM MORGEN

was Du dafür brauchst:

- 160g feinste Haferflocken
- 600ml Wasser
- 1/2 Banane
- 1TL Vanillearoma
- 1TL Zimt
- 1 Prise Jodsalz

für das Topping:

- 10g geriebene Mandeln
- 100g Erdbeeren / Himbeeren / Heidelbeeren
- ggf. zusätzlich eine 1/2 Banane
- 2EL Mandelmus



VEGANE POKE BOWL

Für 4 Portionen

was Du dafür brauchst:

- 200g Reis
- 200g Edamame
- 200g Tofu
- 150g Rotkohl
- 1/2 Bd. Lauchzwiebeln
- 2 Möhren
- 1/2 Gurke
- 1 Avocado
- 1TL Limettensaft
- 1/2 Thai-Basilikum
- 1EL Sesamsamen
- 1EL Rapsöl
- 1EL Sojasauce

für das Dressing:

- 3EL Erdnussmus / Mandelmus
- 1EL Sojasauce
- 2EL Limettensaft
- 1EL Ahornsirup
- Pfeffer



MITTERNACHTS-SNACK

- Nüsse
- Obst
- Gemüsesticks mit Dip
- Belegtes Vollkornbötchen
- Joghurt mit Beeren

KAPITEL 2.

I LIKE TO MOVE IT



Move your Body @ work



Der amerikanische Anthropologe, Bruce Latimer, sagt: „Unsere leicht gebogene Wirbelsäule war ursprünglich für eine Lebenszeit von 30 bis höchstens 50 Jahren ausgelegt. Ein Alter, über das die wenigsten frühen Menschen hinaus kamen.“



Rückenschonendes Arbeiten:

Fahr das Bett immer auf Hüfthöhe hoch

Arbeite bei schweren Patienten nach Möglichkeit immer zu zweit

Besorge Dir sichere und haltgebende Schuhe, in denen Du bequem laufen kannst

Benutze nach Möglichkeit immer vorhandene Hilfsmittel

Nimm nach Möglichkeit an einem Kinästhetikkurs teil

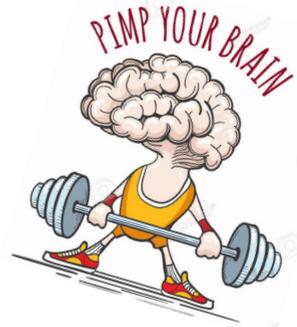
- Benutze die Treppen statt mit dem Fahrstuhl zu fahren, das dauert sowieso ewig bis er kommt und überfüllt ist er auch
- Nutze 5 Minuten Auszeit, um Dich ausgiebig zu dehnen und zu strecken
- Vergiss bei der ganzen Arbeit nicht Deine Pause, auch Sitzen kann mal wohltuend sein

Move Your Body @Schooltime



„Setz dich gerade hin!“ – für den Rücken gar nicht zu empfehlen. Denn beim geraden Sitzen nimmt der Druck auf die Stossdämpfer zwischen den Wirbeln zu. Liegen ist aber auch nicht zwingend besser... **Bewegung ist das Codewort!**

- Parke nicht direkt vor der Haustür, nutze hintere Parkplätze, um mit Schwung in den Schulalltag zu starten
- Lass das Auto stehen und ab aufs Fahrrad, so tust Du auch noch nebenbei etwas Gutes für die Umwelt
- Nutze die Mittagspause für einen Spaziergang, denn jeder Schritt macht fit
- Verändere ab und zu die Sitzposition
- Aktiviere die Beinvenenpumpe:
 - im Sitzen Füße kreisen lassen
 - im Stehen von den Zehen auf die Fersen rollen
- Hol Dir in der Pause ein schönes Getränk, so nutzt Du gleich die Treppen als Sporteinheit



Move your Body @after work



Laut einer Studie der University of Arkansas mit 408 Proband*innen macht Laufen begehrenswerter. 80 % der Männer und 60 % der Frauen fühlten sich durch regelmäßiges Laufen tatsächlich anziehender.

- Versuche mindestens 10.000 Schritte am Tag zu laufen
- Versuche Dich vor dem Fernseher zu bewegen also ab auf die Matte oder den Heimtrainer
- Anstelle Deines Bürostuhles kannst Du einen Gymnastikball benutzen
- Gehe raus in die Natur, fahre Fahrrad oder gehe spazieren
- Such' Dir einen Verein der Dir Spaß macht, so triffst Du gleich auch neue Leute
- Nutze den ungeliebten Haushalt oder Gartenarbeit als Fitnessseinheit also Kopfhörer auf und Musik an



- Triff Dich mit Freund*innen und hab Spaß
- Nimm Dein erstes Ausbildungsgeld und geh mal ordentlich shoppen, denn jeder Gang macht schlank ;)



KAPITEL 3.

DEIN SCHLAF- VERHALTEN IM SCHICHTDIENST



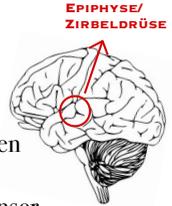
Schlafverhalten bei Schichtarbeitern

Jeder kennt es... man ist einmal zu spät ins Bett gekommen und der nächste Morgen wird zum Kampf für einen selbst und möglicherweise auch für seine Kolleg*innen.
In Berufen mit Schichtsystem kann daraus ein wirklicher Teufelskreis entstehen.
Eine sichere und gute Schlafhygiene unter diesen Umständen zu erzielen ist zwar schwierig, aber nicht unmöglich. Um es auf den Punkt zu bringen: Schichtarbeit stellt eine physische und psychische Belastung für unseren Körper und seinen Schlaf-Wach-Rhythmus dar. Durch den Schichtdienst wird deine „Innere Uhr“ durcheinander gebracht.

Doch wie Du dein Schlafverhalten in den drei verschiedenen, immer wieder wechselnden Schichten bewältigen kannst, erfährst Du in diesem Kapitel:

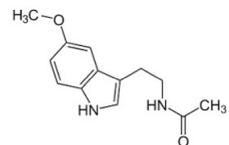
> Was passiert eigentlich im Gehirn, dass Du müde wirst? <

Die Müdigkeit, welche Du vor dem Einschlafen verspürst, hat ihren Ursprung in Deinen Augen. Dort sitzen verschiedene Rezeptoren, welche die Dunkelheit in der Nacht registrieren und dadurch im Gehirn verschiedene Botenstoffe freisetzen. Serotonin, unser erster Bote, zieht los und gibt dem Gehirn die Nachricht: JETZT Schlafen! Ein anderer Bote hört die Nachricht und verbreitet sie weiter, bis sie im Sympathikus ankommt. Dadurch wird der Sympathikus aktiviert. Der Sympathikus ist ein Teil des Nervensystems, welches man nicht willentlich steuern kann, also automatisiert arbeitet. Aus diesem Automatismus heraus wird der letzte Bote freigesetzt. Melatonin, aus der Hirnanhangsdrüse ist mit der wichtigste Botenstoff der zur Schlafeinleitung beiträgt und dem Gehirn den finalen Befehl gibt, dass es jetzt an der Zeit ist, zu schlafen.



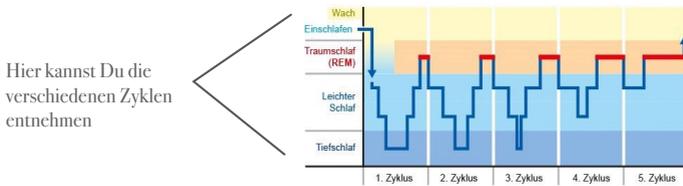
> Wie begünstige ich die Melatoninproduktion? <

- Dimme das Licht am Abend
- Vermeide möglichst Blaulicht, sprich Handy, Laptop etc.
- Sorge für absolute Dunkelheit beim Schlafen
- Bestimmte Lebensmittel, wie z.B Pilze, Sauerkirschen und Linsen enthalten Melatonin
- Sonnentanken - Licht boostet tagsüber den Serotoninspiegel und sorgt dann so für eine ausreichende Melatoninausschüttung am Abend
- Wenn genügend Magnesium im Körper vorhanden ist, kann die Melatoninausschüttung problemlos ablaufen
- Möglichst Stress vermeiden- Cortisol, das Stresshormon, hemmt die Melatoninausschüttung
- Lavendel kurbelt die körpereigene Melatonsynthese an
- Tees können auch die Ausschüttung des Schlafhormons anregen



>Wie verläuft Dein Schlaf und was musst Du beachten?<

Der normale Schlafzyklus eines Erwachsenen dauert in der Regel 90 Minuten.



Wenn Du also einen Zyklus komplett vollendet hast, bist Du im Grunde ausgeschlafen und Du hast dich erholt. Wenn der Zyklus aber vor Beenden unterbrochen wird, fühlst Du dich hingegen wieder müde und unausgeruht.

- wichtig ist, dass Du mind. 6 Stunden bzw. max. 10 Stunden schläfst
- wenn Du vor deinem Wecker aufwachst und Du einen 90 minütigen Zyklus nicht mehr mit Schlaf abdecken kannst, stehe am Besten auf.

>Du legst dich abends ins Bett und die Gedanken ziehen wieder gaaaanz weite Kreise...Kommt Dir das bekannt vor?<

Jeder erlebt im Laufe des Tages verschiedene Dinge, welche einem abends noch im Kopf herum kreisen. Du gehst mit diesen vielen alltäglichen Eindrücken vielleicht anders um, als zB. dein bester Freund oder deine beste Freundin. Vielleicht hast Du ja auch schon eine Strategie entwickelt, wie Du am Besten mit Stress oder sehr eindrücklichen Erfahrungen umgehen und diese am Besten verarbeiten kannst.

Vielleicht findest Du hier ein paar ganz allgemeine Tipps, wie Du gut zur Ruhe kommen kannst:

- Nehme Dir am Tag eine halbe Stunde Auszeit ohne Einflüsse von außen
- Suche Dir gute Einschlafrituale wie z.B. einen Tee trinken und ein Hörbuch hören
- Benutze Atemtechniken um deinen Fokus auf deinen Körper zu lenken
- Schlafe lediglich bei einer kühlen Raumtemperatur 18–20 Grad
- Lüfte Deinen Schlafraum vor dem Schlafen noch einmal durch
- Sorge dafür, dass Du deinen Körper gesund auslastest
- Sorge dafür, dass Du viel an der Sonne bist, für einen guten Vitamin-D-Spiegel
- Trinke 5 Stunden vor dem zu Bett gehen kein Koffein
- Trinke keinen Alkohol, um dadurch müde zu werden

HIER FINDEST DU DIE
4-7-8 ATEMTECHNIK



SCAN ME

- helles Licht
- wechselwarme **Wie Du schälst Du dich am Besten vor und nach dem Frühdienst?**<
- kühle Raumtemperaturen (ca. 18-20 °C)
- Koffein möglichst in Maßen genießen, da es noch 11h nachwirkt



• Nachmittags:

- möglichst keinen Mittagsschlaf halten
- gehe regelmäßig zum Sport
- vermeide möglichst Koffein (kein RedBull oder zu viel Kaffee, sonst kommst Du abends nicht zur Ruhe, da Koffein lange nachwirkt)

> **Wie verhältst Du dich am Besten vor und nach dem Spätdienst?**<

• Vorher:

- keinen Wecker stellen
- vor Arbeitsbeginn einen kurzen Nap von 10-20 Minuten halten

• Nachher:

- keine schweren Mahlzeiten
- blaues Licht vermeiden
- keine aktivierenden Tätigkeiten mehr treiben

> **Wie verhältst Du dich am Besten vor und nach dem Nachtdienst?**<

• Vorher:

- vor dem Arbeitstag früher ins Bett
- vor dem Arbeitsbeginn am selben Tag 1-3 Stunden vorschlafen
- eine nährstoffreiche Mahlzeit einnehmen

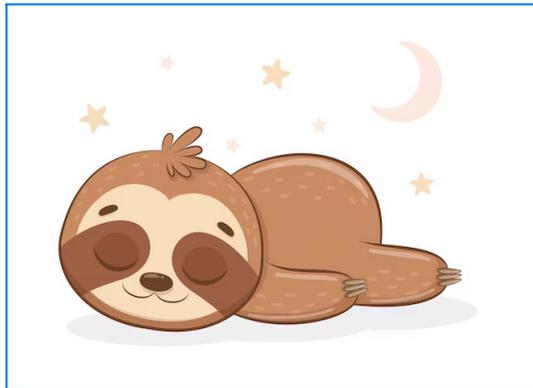
• Währenddessen:

- Koffein oder andere Stimulanzen nur am Anfang der Nachtschicht
- helle Beleuchtung schaffen
- viel Bewegung
- auf frische Raumluft achten
- möglichst keine Tabletten stellen, um die Fehlerquote gering zu halten
- organisatorischen Tätigkeiten nachgehen, wie das Lager einräumen oder den Desinfektionsplan abarbeiten



• Nachher:

- Koffein einsparen, nach Schichtende kein Koffein mehr konsumieren
- dunkles Schlafzimmer, damit Melatonin ausgeschüttet wird
- Du kannst auch eine Sonnenbrille auf dem Heimweg tragen, so verhinderst Du dass Melatonin abgebaut wird
- schließe das Fenster und die Rollos in Deinem Zimmer
- lege Dein Handy zur Seite
- ggf. kannst Du auch Ohrenstöpsel verwenden
- nicht zum Schlafen zwingen, eher ganz entspannt zu Bett gehen
- eine ruhige Atmung



**„VERSCHWENDEN SIE NIE ZEIT, DIE SIE
ZUM SCHLAFEN NUTZEN KÖNNTEN“**

-FRANK KNIGHT

KAPITEL 4.

DEIN PERFEKTER UMGANG MIT STRESS



Stress im Arbeitsalltag

Wie arbeitest Du wertschätzend in einem Team?

- Pünktlichkeit einhalten
- Respektvoll bleiben
- Aufgetragene Aufgaben zeitnah erledigen
- Kleinigkeiten im Alltag beachten
- Positiv gestimmt bleiben
- Den Kolleg*innen aufmerksam und interessiert zuhören
- Bedanken, sobald man Hilfe erhalten hat -Anerkennung zeigen
- Gib Deinen Kolleg*innen regelmäßig Feedback

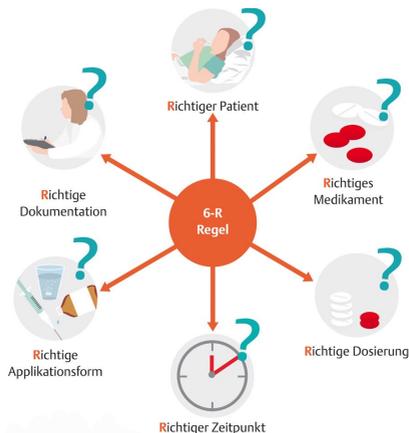
Was sind Deine Aufgaben auf Station?

Mit Deinem/r Praxisanleiter*in:

- Medikamente stellen/ Infusionen richten (unter Beachtung der 6-R Regel)
- Infusionen anhängen und Medikamente austeilen/verabreichen
- Subkutane Injektionen verabreichen z.B. Insulin
- Wundversorgung (Verbandswechsel)
- Kurvenführung / (Wund-)Dokumentation
- Entlassungsmanagement

Ohne Deine/n Praxisanleiter*in:

- Natürlich auch mal an die Patientenrufanlage/ Klingel gehen :D
- Vitalzeichen messen & Blutzucker bestimmen
- Grundpflege sowie die dazugehörigen Prophylaxen
- Förderung der Patientenzufriedenheit/Wohlbefinden - Wasser/Kaffee/ Tee austeilen
- Postoperative Überwachung
- ggf. Essen anreichen
- Positionierung und Mobilisation der Patient*innen



Was sind Prophylaxen?



▶ SCAN ME

Welchen Stellenwert hast Du im Arbeitsalltag?

Wichtig!!!

Du wirst gebraucht!



weil:

Warum?

- Du neue Motivation/Ideen mit in das Team bringst
- immer weniger engagierte Menschen diesen tollen Beruf ausüben möchten
- Du die Welt verändern kannst
- Patient*innen, Klient*innen, Bewohner*innen eine bestmögliche Versorgung verdient haben
- man nur als Team zusammen stark ist



<https://www.scrubsmag.de/artikel/tipps-teamwork-pflege-interprofessionelle-zusammenarbeit-klinik/>

Wie gestaltest Du Deine Pause richtig?

- versuche langsam zu essen
- achte auf eine ballaststoffreiche und gesunde Ernährung
- verbringe Deine Pause in einer ruhigen Umgebung
- versuche nicht an die Arbeit zu denken
- gehe während Deiner Pause nicht an die Klingel
- halte die 30 Minuten Pause ein
- verbringe Deine Pause mit Deinen Klassenkamerad*innen und anderen Azubis

...regelmäßige Pausen

- stärken Dein körperliches/mentales Wohlbefinden
- sorgen für einen produktiven und konzentrierten Arbeitsalltag :)

Quelle: Akademie für Arbeitsgesundheit



<https://de.abcexpress.com/i/3000045572900.html>

Umgang mit Stress in der Pflegeausbildung

Wie kannst du Konflikte sachlich lösen?

- Schritt 1.) Eingeständnis, Konflikt zu haben (Liegt auch an dir nicht nur an dem anderen Beteiligten)
- Schritt 2.) Beteiligte stellen ihre Position dar (Sachinformationen durch W-Fragen herausfiltern)
- Schritt 3.) Sachliche Beschreibung des Konflikts (Hier am Besten nicht beleidigen, falls doch siehe Schritt 1)
- Schritt 4.) Beteiligte sammeln Lösungen und bewerten diese
- Schritt 5.) Lösungen festlegen und beschließen, was geschehen soll wenn ein Beteiligter sich nicht dran hält

Konflikte lösen sich nie von alleine, aber mit viel Mut zur Offenheit lässt sich eine Eskalation vermeiden, um weiterhin viel Spaß in der Ausbildung zu haben.

Ordner richtig strukturieren:

In den 3 Jahren der Ausbildung kommt krass viel Papierkram auf Dich zu und es gibt insgesamt 24 Lernfelder. Am besten lässt Du dir von den Lehrkräften eine Übersicht der Lernfelder und deren Themen geben und nimmst das als Inhaltsverzeichnis. Auf Trennblätter kannst Du dann die Lernfelder aufschreiben und die Themen aus den Lernfeldern hinter heften. Am Besten ist aber du digitalisierst von Anfang an weil du mehr als einen Ordner brauchen wirst.

Wie motivierst Du dich für die letzten Tage des Schulblocks?

- 1.) Am letzten Tag Pizza bestellen oder generell Essen, die Lehrkräfte haben nix dagegen und essen auch gerne mal mit
- 2.) Immer dran denken, es ist bald vorbei und Du hast dann Wochenende. Nach einem Schulblock kommt meistens ein neuer Einsatz freu dich auf neue Erfahrung die du dort sammeln kannst
- 3.) Die letzte Woche is meistens gechillt und Stressfrei ohne Prüfungen oder ähnliches
- 4.) Freitags geht die Schule nur bis 12:45 Uhr
- 5.) Pausen sinnvoll mit Freundschaften die Du geschlossen hast nutzen



Stress vor Prüfungen !

Wie bereitest Du dich am Besten für die Prüfung vor ?

Kleine Tipps von uns persönlich

- schlafe mindestens 6 - 8 Stunden
- ernähre Dich GESUND
- verschaffe Dir einen groben Überblick
- erstelle Dir einen Lernplan
- suche Dir einen ruhigen Ort
- mache genügend Lernpausen



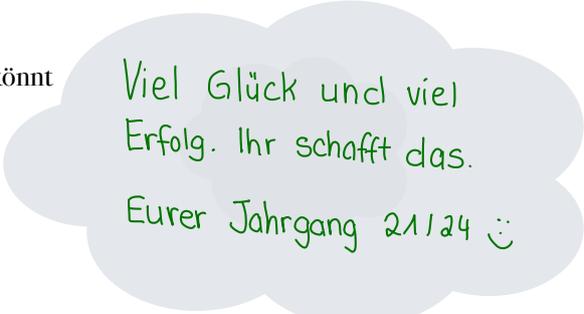
<https://www.ipso.ch/education/news/wer-kennt-es>

Welche Lernstrategien kannst Du anwenden ?

- entscheide Dich für eine Lernmethode = Du kannst Lernzettel oder Karteikarten schreiben
- verfasse Deine Texte stichpunktartig
- bilde kleine Lerngruppen
- schau Dir bestimmte Videos auf YouTube an, um das Thema besser zu verstehen

Ein großer Tipp

- schau Dir dein Lernzettel oder Karteikarten nie vor Deine Prüfung an.....
- Frau Schlüter ist Lerncoach und zeigt euch wie Ihr Lernstrategien entwickeln könnt



Ein Beispiel wie ein Lernplan aussehen könnte !

Klausurtermin: 10. 02

Lerntage: 20

Puffertage: 4

Lernplan

MONATSÜBERSICHT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9 Hals / Nacken	10 Hals / Nacken	11 Rotatorarmanschette	12 Lerngruppe Rotatorarmanschette	13 Hals / Nacken	14	15
16 Bauchmuskulatur	17 Bauchmuskulatur	18	19 Lerngruppe	20	21	22
23 autochone Rückenmuskulatur Rotatorarmanschette	24 Rückenmuskulatur	25 Oberarmflexoren Oberarmflexoren	26 Lerngruppe	27	28	29
30 Altklausuren 2018 & 2019 Bauchmuskulatur	31	1	2 Lerngruppe	3 Rückenmuskulatur Oberarmflexoren	4	5
6	7	8 Puffer	9	10 KLAUSUR		

www.studi-dilemma.de

<https://studi-dilemma.de/lernplan-vorlage/>

KAPITEL 5.

DEINE FREIZEIT, DEINE AUSZEIT



Bad Hersfeld

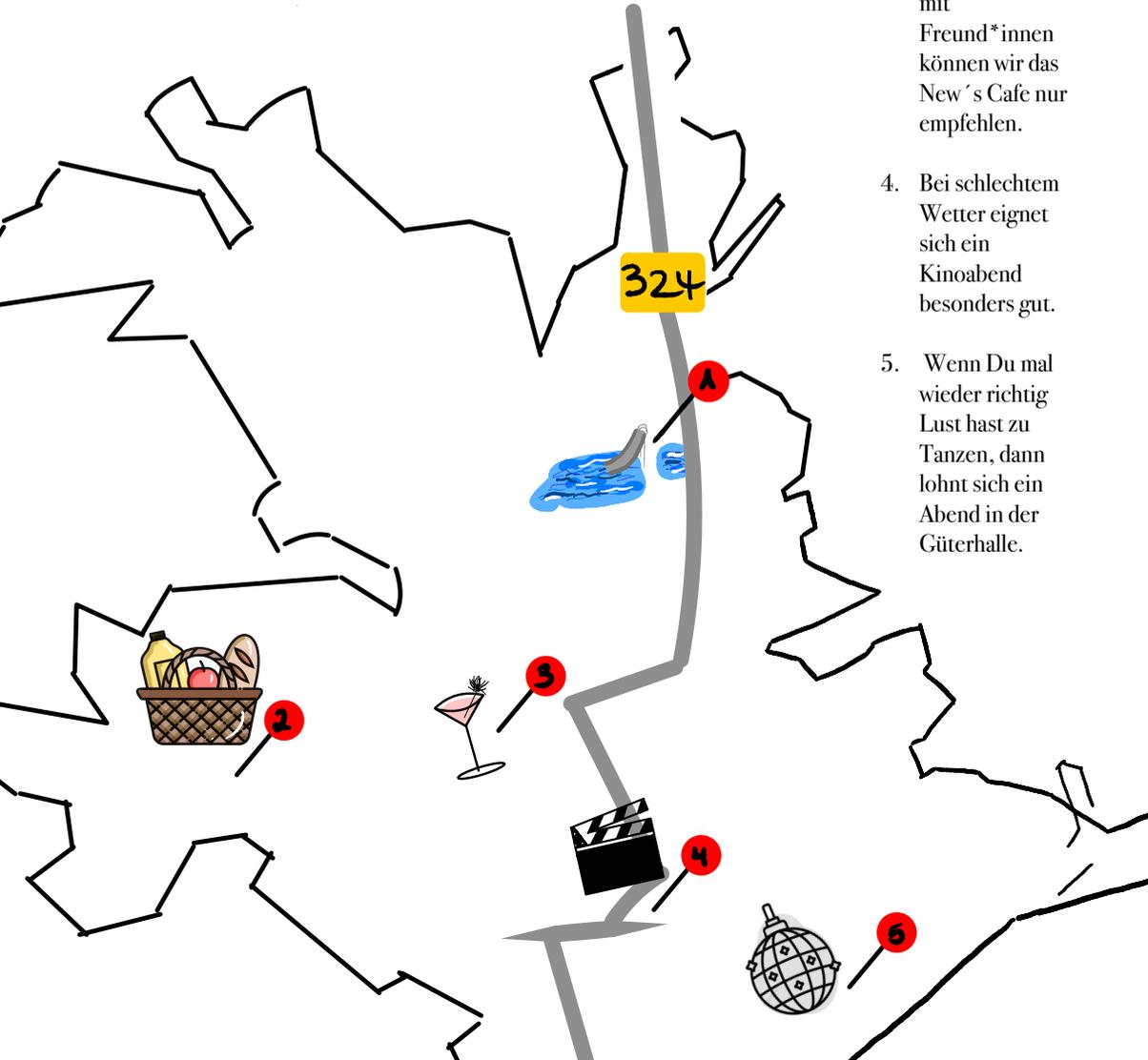
Freizeitaktivitäten für den kleinen Geldbeutel

1. Zur Abkühlung eignet sich das Geistalbad am Besten.
2. Das gute Wetter kannst Du bei einem Picknick im Kurpark gut genießen.

- Planetenweg (Friedlos)
- Wildgehege (Rof)
- Jahnpark (Hef)
- Stiftsruine (Hef)
- Wortreich (Hef)



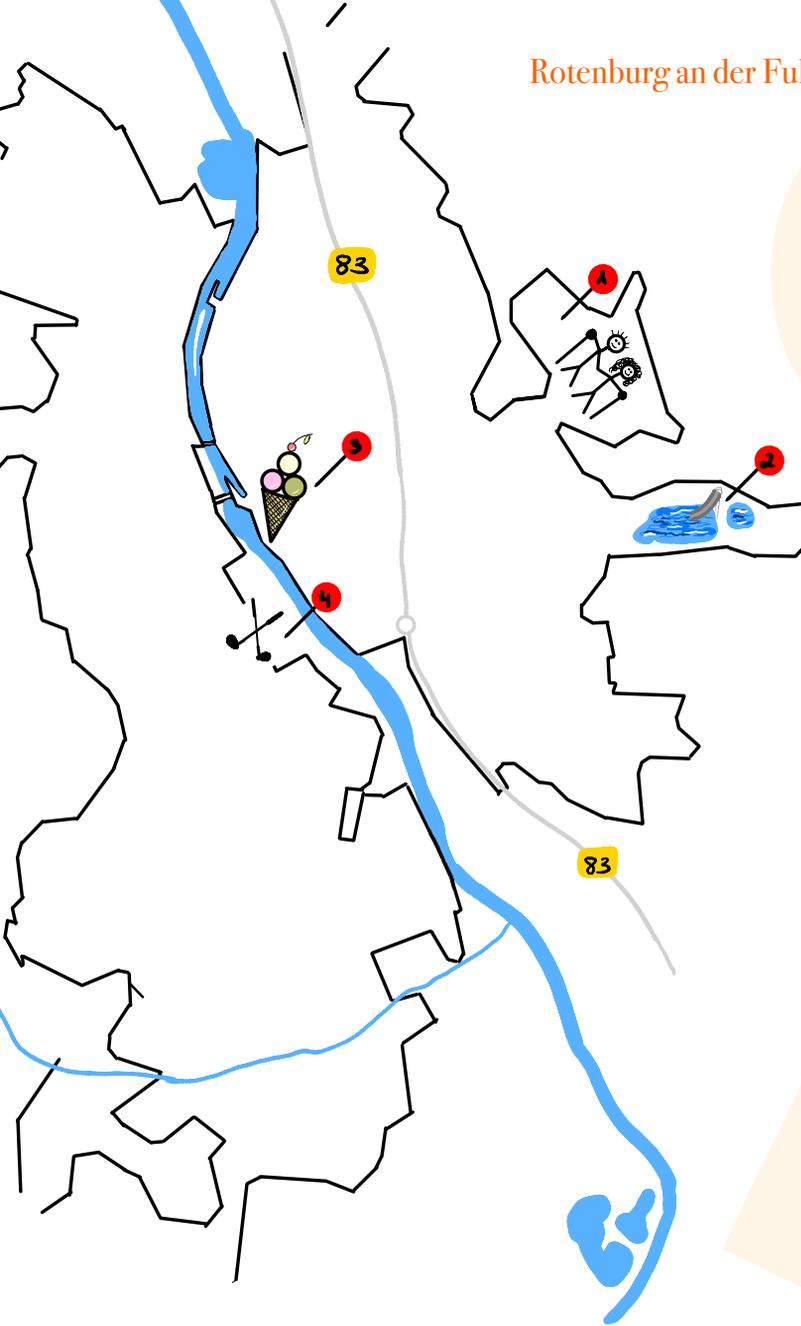
3. Für einen Cocktailabend mit Freund*innen können wir das New's Cafe nur empfehlen.
4. Bei schlechtem Wetter eignet sich ein Kinoabend besonders gut.
5. Wenn Du mal wieder richtig Lust hast zu Tanzen, dann lohnt sich ein Abend in der Güterhalle.



Rotenburg an der Fulda

„Der Mensch braucht Stunden,
wo er sich sammelt und
in sich hineinlebt.“

Albert Einstein



1. Für Naturliebhaber*innen bietet sich hier die Möglichkeit, die wunderschöne Natur rund um den Alheimer zu genießen.
2. An heißen Tagen kannst Du dich im Waldschwimmbad gut abkühlen.



Mit Deinem
Schüler*innen-
ausweis erhältst Du
häufig Ermäßigungen

3. In der De Fanti Eisdiele können wir Dir das Eis nur empfehlen.

4. Möchtest Du deine Freund*innen mal wieder herausfordern? Dann ist Minigolf im Schlosspark genau richtig für Euch.

Nachwort

Wir hoffen, Ihr konntet mit unseren Tipps eure Probleme leichter bewältigen oder sie ganz vermeiden.

Vielen Dank auch an unsere Lehrerinnen Frau Roth und Frau Most, die uns diese Woche möglich gemacht haben und uns tatkräftig unterstützt haben.

Wir wünschen Euch noch eine schöne und gesunde Ausbildungszeit,
der Kurs 21/24

Mitwirkende

Ernährung

Julia M., Julia N., Marie-
Luise G. & Leon S.

Bewegung

Katharina W., Kerstin D.
& Tatjana F.

Schlaf

Colin S., Constantin
F. & Jule S.

Stress

Alija B., Kiran A., Sarah
W. & Robin B.

Freizeit

Sophia R., Jette R.,
Caroline F., Joline B &
Janis L.

Layout

Sarah G., Emily G. &
Alexandra B.

Quellenverzeichnis

Stress:

https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fphonekom.de%2Finnovative-healthcare-loesungen-lichtruf-und-schwesternruf%2F&psig=AOvVaw0EI63al7AVZ8clwh_5RF11&ust=1686815194793000&source=images&cd=vfc&ved=0CBMQjhxqFwoTCKDIhbaiwv8CF0AAAAAdAAAAABAE

https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwimrqflk8L_AhXM2KQKH89ClcQFnoECA8QAO&url=https%3A%2F%2Fwww.personio.de%2Fhr-lexikon%2Fmitarbeiter-wertschätzung%2F&usq=AOvVaw33kBNiVD0T7GwRQdmLKcIZ

Pflege Heute 7. Auflage Seite 1198
Akademie für Arbeitsgesundheit

Bewegung:

https://de.123rf.com/photo_66060711_menschliches-gehirn-in-sport-uniform-mit-hantel-und-formulierung-pimp-your-brain-trainieren-f%C3%BCr-gehirn-ko.html

<https://www.istockphoto.com/de/fotos/fun-fact>

<https://de.dreamstime.com/mann-der-eine-last-auf-dem-r%C3%BCcken-tr%C3%A4gt-die-treppe-hinauf-tr%C3%A4ger-klettert-leiter-mit-einem-schweren-holzkasten-transportphysik-image216921548>

<https://www.istockphoto.com/de/grafiken/sitzen>

<https://www.catprint.de/produkt/jugend-bewegung-farbe/>

<https://gothaer2know.de/gewusst-facts-figures-zum-ruecken/>

<https://www.runtastic.com/blog/de/13-verrueckte-fakten-zum-laufen/>

<https://www.fernsehserien.de/news/super-rtl-neue-folgen-von-king-julien-disneys-dragons>

Quellenverzeichnis

Ernährung:

<https://images.app.goo.gl/WNMKQKYshQMFLnBr5>

<https://www.aok.de/flk/betriebliche-gesundheit/gesund-essen-bei-der-arbeit/gesund-ernaehrung-im-schichtdienst/>

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/arbeit-und-freizeit/ernaehrung-schichtarbeit.html>

<https://medwing.com/DE/de/magazine/artikel/ernaehrung-nachtschicht-pflege/>

<https://www.catbetter.de/rezepte/vegane-poke-bowl-SOO-unglaublich-lecker>

<https://www.cremissimo.de/rezepte/schokolad-porridge.html>

<https://images.app.goo.gl/52kQCuEj4vz6BPk9>

<https://pin.it/8BbYjBb>

<https://pin.it/SDsfZpJ>

<https://pin.it/5a1fp4R>

<https://pin.it/2Jso1oR>

<https://pin.it/32zHuMl>

<https://pin.it/1C6oU9V>

<https://pin.it/2yJRxGX>

<https://pin.it/54MTqQ9>

https://www.google.de/url?sa=i&url=https://www.stuttgarter-zeitung.de/inhalt/gesund-ernaehrung-alle-wichtigen-regeln-mhsd.7a27a9cf-4a71-47c2-988a-2d24f8537581.html&psig=AOvVaw1RzYpMjcPPCmpaAm0agREf&ust=1686815416331000&source=images&cd=vfe&ved=2ahUKEwjTkueco8L_AhWLhaQKHYEzA8kQr4kDegQIARAI

https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/gesunde-ernaehrung/gesund-ernaehrung_node.html

<http://www.dge.de/gesund-ernaehrung/dge-ernaehrungsempfehlungen/10-regeln/>

<https://www.aok.de/pk/magazin/ernaehrung/gesund-ernaehrung/ausgewogene-ernaehrung-was-sollte-ich-pro-tag-essen/>

<https://www.dkv.com/gesundheits-themenwelt-die-ernaehrungspyramide-ausgewogenes-essen-leicht-gemacht.html>

Quellenverzeichnis

Schlafverhalten:

<https://de.wikipedia.org/wiki/Melatonin>

<https://de.wikipedia.org/wiki/Schlaf>

<https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-normaler-schlaf.html>

<https://www.istockphoto.com/de/vektor/vektor-flach-niedliche-braune-cule-auf-ast-isoliert-auf-wei\u00dfem-hintergrund-gm907874662-250085097>

<https://stock.adobe.com/at/images/isolated-vector-figure-of-a-standing-lark/401052449>

https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/schlaf/?s_kwcid=AL!10517!3!476254512451!b!!g!!%2Bgesunder%20%2Bschlaf&cid=aok:1:4:Gesundheitsmagazin;1:42

<https://www.gesundheitsinformation.de/was-ist-normaler-schlaf.html#:~:text=F\u00fcr%20Kinder%20zwischen%206%20und,etwa%20sechs%20Stunden%20pro%20Nacht.>

<https://hellobetter.de/schlafen-schlafstoerung/>

<https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/schlaf/schlafen/index.html#:~:text=In%20der%20Zirbeldr\u00fcse%20unseres%20Gehirns,werden%20langsamer%2C%20der%20Blutdruck%20sinkt.>

<https://de.freepik.com/vektoren/faultier-schlafend/2>