

EVALUATION (BETREUER/LEHRER)

EVALUATION MODUL 4: GESUNDES LEBEN

KURS: VERMEIDUNG VON ÜBERGEWICHT BEI MENSCHEN MIT DOWN-SYNDROM

DATUM:.....

ORGANISATION :.....

LEHRER:

SCHÜLER:.....

KODIERUNG 1. (Nicht erworben) **2.** (Im Prozess) **3.** (Erworben)

Hier sehen Sie die Inhalte und Fähigkeiten, die in den Lernmaterialien vermittelt werden.

	INHALTE	1 - 3		FÄHIGKEITEN	1 - 3
1	Zu wissen, welche Lebensmittel zu einer gesunden Ernährung beitragen.		1	Sie/er kennt die Unterschiede zwischen gesundem und ungesundem Essen.	
2	Zu lernen, welche Lebensmittel sich negative auf die Gesundheit auswirken können.		2	Sie/er versucht, mehr gesundes Essen zu sich zu nehmen und weniger ungesundes.	
3	Über Lebensmittelunverträglichkeiten informiert zu werden.		3	Sie/er weiß, welche Nahrungsmittel besser vermieden werden sollten, wenn Unverträglichkeiten vorliegen.	
4	Zu wissen, welche Lebensmittel man bei Glutenunverträglichkeit nicht oder nur eingeschränkt essen sollten.		4	Sie/er weiß, welche Nahrungsmittel bei Glutenunverträglichkeit vermieden werden sollten.	
5	Gesundheitsexperten zu kennen, die man regelmäßig aufsuchen sollte oder bei bestimmten Beschwerden.		5	Sie/er weiß, welcher Experte bei welchen Beschwerden aufgesucht werden sollte.	

6	Sich mit Hygiene und Körperpflege zu befassen.		6	Sie/er achtet auf die Hygiene (Händewaschen vor dem Essen, etc.).	
7	Symptome und Beschwerden zuzuordnen.		7	Sie/er kann Symptome richtig zuordnen und teilt sich jemanden mit (einem Verwandten oder Betreuern).	
8	Die Bedeutung von Bewegung und Sport zu kennen.		8	Sie/er geht mehrmals in der Woche zum Sport oder versucht, sich mehr zu bewegen.	
9	Zu lernen, wie man sich im Alltag mehr bewegt.		9	Sie/er versucht, sich im Alltag mehr zu bewegen (Treppen zu nehmen, statt der Rolltreppe, etc.).	
10			10		



EVALUATION (FAMILIE)

EVALUATION MODUL 4: GESUNDES LEBEN

EVALUATION (FAMILIE)

DATUM:.....

SCHÜLER:.....

KODIERUNG: 1. (Gar nicht) 2. (Unter Beaufsichtigung) 3. (Selbstständig)

Hier sehen Sie die Inhalte und Fähigkeiten, die in den Lernmaterialien vermittelt werden.

	FÄHIGKEITEN	1 - 3	BEOBACHTUNGEN
1	Sie/er kennt die Unterschiede zwischen gesundem und ungesundem Essen .		
2	Sie/er versucht, weniger ungesundes Essen zu sich zu nehmen.		
3	Der Anteil gesunder Lebensmittel hat zugenommen (es werden mehr gesunde Lebensmittel gegessen).		
4	Sie/er kennt den Zusammenhang zwischen einer bestimmten Ernährung und möglichen Folgen (z.B. kann die Aufnahme von zu viel fetthaltigem oder zuckerhaltigem Essen, zu mehr Gewicht führen).		
5	Sie/er lernt, Symptome bestimmten Krankheiten zuzuordnen .		
6	Sie/er weiß, welche Gesundheitsexperten bei welchen Beschwerden aufgesucht werden sollten.		
7	Sie/er weiß, welche Nahrungsmittel bei Glutenunverträglichkeit vermieden werden sollten.		
8	Sie/er wäscht die Hände vor und nach dem Essen.		
9	Sie/er benutzt Deoderant oder wäscht/duscht sich regelmäßig.		

10	Sie/er betätigt sich körperlich (z.B. zehn oder 20 Minuten laufen).		
11	Sie/er unternimmt etwas am Wochenende , bei dem man sich körperlich betätigen muss (Schwimmen, spazieren gehen, etc.).		
12	Sie/er sucht sich ein Hobby , bei dem man sich körperlich betätigen muss (Tanzen, Gymnastik, etc.).		
13	Sie/er hat für diese Woche einen gesunden Vorsatz getroffen.		