

Arbeitsauftrag**Entwicklung einer Tabelle für ein Trinkprotokoll**

Ausgehend vom Wasserhaushalt entwickeln Sie in Partnerarbeit ein Trinkprotokoll.



1. Arbeiten Sie am Computer unter Verwendung der Tabellenfunktion.
2. Das Protokoll soll die Flüssigkeitsaufnahme einer Person innerhalb einer Woche umfassen. Es darf mehrere Seiten umfassen.
3. Wie strukturieren Sie den Tag?
 - z. B. Vormittag, Nachmittag, Abend, ...
 - oder Frühstück, Zwischenmahlzeit, Mittagessen,
 - oder nach Uhrzeiten 6:00, 7:00 ...
 - oder ...
4. Wie strukturieren Sie die Woche?
 - z. B. nach Tagen in nebeneinanderstehenden Blöcken
 - oder gestalten Sie die Tage fortlaufend
 - oder ...
5. Wie arbeiten Sie die Möglichkeit für die jeweilige Summe ein?
 - z. B. täglich und wöchentlich
 - nur wöchentlich
 - oder ...
6. Wo stehen die persönlichen Angaben? Name, Klasse, ...
 - z. B. oben
 - unten
 - seitlich
7. Weitere Überlegungen:

Geben Sie auf Ihrem Blatt Hinweise zu Mengenangaben.
Müssen die Teilnehmerin bzw. der Teilnehmer die Mengen selbst eintragen oder gibt es ein Ankreuzschema?
Wie wird die Art der Getränke eingetragen? Von Hand oder zum Ankreuzen?

Ein Protokoll wird vervielfältigt und von allen in der Klasse für eine Woche ausgefüllt. Nach Ablauf der Woche werden die Trinkprotokolle zusammengefasst und ausgewertet.

Arbeitsauftrag**Zusammenfassung der Ergebnisse und Bewertung**

Teil 1

Ausgehend von den Ergebnissen des Wochentrinkprotokolls ist Ihre Aufgabe die Ergebnisse Ihrer Gruppe (3 - 4 Personen) zusammenzufassen.

1. Bilanz
Erledigen Sie zuerst den mathematischen Teil auf einem Protokollblatt.
2. Bewerten Sie ihre Ergebnisse.
 - nach der Gesamtrinkmenge
 - nach der Verteilung über den Tag
 - nach der Verteilung über die Woche
 - nach der Art des Getränks

Ausgehend von sechs Fallbeispielen wird jeder Gruppe ein Beispiel zugeordnet.

3. Lesen Sie Ihr Beispiel durch. Erläutern Sie die Problematik in Bezug auf den Wasserhaushalt.

Teil 2

Diskutieren Sie im Plenum mit der gesamten Klasse.

4. Fassen Sie die Ergebnisse aller Gruppen in der Klasse zusammen.
Bewerten Sie die Ergebnisse.
5. Stellen Sie Ihr Fallbeispiel der Klasse vor.

Reflektieren und Bewerten:

**Fallbeispiele****Beispiel 1**

Johann Sebastian hat sich für das neue Jahr vorgenommen, sich mehr körperlich zu betätigen. Im Fitnesscenter Sixpack hat er bereits ein Jahres-Abo abgeschlossen. Jetzt schwitzt er bereits seit einer halben Stunde auf dem Laufband. Er hat sich täglich eine Stunde Intensivtraining vorgenommen. Von Nichts kommt ja schließlich Nichts! Bis jetzt sieht nur seine neue Hose sportlich aus! Die sportlich gut aussehende Fitnesstrainerin läuft an ihm vorbei und meint: „Du hast es ja besonders streng mit dir und das am ersten Tag!“ Er denkt sich: „Wie peinlich!“ und wischt sich zum wiederholten Mal den Schweiß von der blassen Stirn!

Problem:**Beispiel 2**

Im städtischen Krankenhaus Würzburg, auf der internistischen Abteilung bei Oberschwester Erika, absolviert Isabella ihr zweiwöchiges Praktikum. Sie ist sich sicher, dass sie eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin nach Abschluss der zweijährigen Berufsfachschule für Gesundheit und Pflege beginnen möchte. Bereits am vierten Tag nach Beginn des Praktikums muss sie sich krankmelden. Nach dem Frühstück konnte sie nichts mehr bei sich behalten, starke Magenkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen und Durchfälle wechselten sich ab. Selbst den Kamillentee verträgt sie nicht lange. Schwester Erika hatte sie am Anfang des Praktikums schon gewarnt, die Hygienemaßnahmen strikt einzuhalten.

Problem:**Beispiel 3**

Silke ist im siebten Monat schwanger und freut sich auf ihr Sommerkind. Die Geburtstage können dann immer im Freien gefeiert werden, denkt sie sich. Heute ist wieder ein schöner, heißer Sommertag. Und wie ihr der Frauenarzt empfohlen hat, hat sie schon über eineinhalb Liter getrunken. Auf die Toilette musste sie nur selten. Die neuen Schuhe haben heute Morgen noch gut gepasst, gegen Abend konnte sie sie nicht mehr schließen. Ihr Verlobter macht sich schon lustig über ihre dicken Beine und amüsiert sich über bleibende Abdrücke an ihren Fersen.

Problem:

Beispiel 4

Die Altenpflegerin Franziska ist ganz verzweifelt. Frau Palme von Zimmer drei ist heute besonders verwirrt. Die Demenzerkrankung ist bei ihr schon weit fortgeschritten. Körperlich ist sie noch sehr mobil. Beim Frühstück hatte sie lediglich eine Tasse von ihrem sonst so geliebten Kaffee getrunken. Die Flasche Wasser, die Franziska ihr ins Zimmer gestellt hatte, bleibt unberührt. Franziska hatte einmal beobachtet, wie Frau Palme mit ihrem Trinkwasser die Blumen versorgte, aber nicht sich selbst. Nach der Mittagsruhe will Frau Palme im Bett liegen bleiben, sie wirkt sehr schwach. Beim genauen Hinsehen kann Franziska bereits stehende Hautfalten beobachten.

Problem:

**Beispiel 5**

Die beiden Freundinnen Lena und Lina gönnen sich nach der anstrengenden Arbeitswoche ein Wellnesswochenende. Im Wellnessparadies „Orchidee“ sitzen sie schon seit viereinhalb Stunden in der Sauna und staunen, dass sie deutlich an Gewicht verloren haben und aus Schweißperlen wurden schon richtige Schweißbäche. Eine ältere Saunabesucherin beobachtet die beiden Freundinnen schon eine ganze Weile und empfiehlt ihnen, das Trinken nicht zu vergessen! Den beiden fällt auf, dass sie wirklich eine trockene Kehle haben und stehen auf, um ihre Trinkflasche zu holen. Beim plötzlichen Aufstehen wird Lina ganz schwarz vor Augen und sie rutscht an der nassen Tür ab. Lena eilt zu ihr und ruft nach Hilfe. Der Bademeister kommt herbei geeilt und seine erste Frage ist, wann sie das letzte Mal etwas getrunken habe.

Problem:

**Beispiel 6**

Eine junge Mutter kommt verzweifelt mit ihrem kranken einjährigen Kind Jonas in die Kinderarztpraxis. Ihr Kind ist glühend heiß, die Augen sind ganz glasig und der Body von Jonas ist bereits durchgeschwitzt. Vor der Fahrt zum Kinderarzt war seine Temperatur bei 39,7° C. Besonders macht sich die Mutter Sorgen darüber, dass Jonas beim Trinken immer wieder einschläft und nur 20 ml von seiner Flasche getrunken hat und dies bereits schon drei Stunden her ist.

Problem: