

Kompetenzerfassungsbogen Trainingswohnung

Veränderungen bitte farbig markieren!

Schüler/in: _____

Datum: _____

Einkauf

Fähigkeiten/Lernziele	noch nicht möglich	kann mit Hilfe	kann ohne Hilfe	macht selbstständig
Einkauf planen (Vorräte sichten, aktuellen Bedarf ermitteln)				
Einkaufszettel erstellen (schriftlich oder mit Zeichen/Symbolen)				
benötigte Waren einkaufen können (sich im Laden orientieren)				
beim Personal ggfls. um Hilfe fragen können				
selbständig bezahlen können und auf Wechselgeld achten				
Waren in die Wohnung transportieren (ohne Beschädigung)				
Vorräte richtig aufbewahren				

Bemerkungen: _____

Zubereitung von kleinen Mahlzeiten

Lebensmittel auspacken und waschen				
Qualität der Lebensmittel überprüfen				
Haltbarkeitsdatum von Lebensmitteln beachten				
nicht mehr verzehrbare Lebensmittel entsorgen				
Lebensmittel schälen				
Lebensmittel schneiden, würfeln				
Lunchpakete für Pausen vorbereiten				
kalte Getränke zubereiten ((Schorle etc.)				
warme Getränke zubereiten(Kaffee, Tee)				
Frühstück bereit stellen				
kaltes Abendessen zubereiten				
Lebensmittel erwärmen (in Wasser, in der Pfanne anbraten)				
übrig gebliebene Lebensmitteln korrekt aufbewahren				
Küche sauber hinterlassen				

Bemerkungen: _____

Sachgerechter Umgang mit Küchengeräten

Fähigkeiten/Lernziele	noch nicht möglich	kann mit Hilfe	kann ohne Hilfe	macht selbständig
Messer, Schälmesser, Sparschäler etc.				
Küchenreiben				
Rührlöffel, Schneebesen				
Pfannenwender				
Wasserkocher				
Kaffeemaschine				
Toaster				
Rührgerät				
Herd				
Backofen				
Spülmaschine				
Mikrowelle				

Bemerkungen: _____

Vor- und Nachbereitung der Mahlzeiten

Tisch eindecken (Personenzahl + Tischgröße berücksichtigen)				
Essen appetitlich anrichten				
Tisch systematisch abräumen und sauber abwischen				
Essensreste angemessen entsorgen				
Speisereste verwahren, verwerten				
Geschirr spülen und abtrocknen				
Spülmaschine einräumen, Spülmittel einfüllen, passend einstellen				
Geschirr auf Sauberkeit kontrollieren				

Bemerkungen: _____

Körperpflege/Hygiene

Hände waschen bei Notwendigkeit				
richtige Temperatur wählen zum Duschen				
selbstständig duschen				
Körper selbstständig und gründlich waschen und abtrocknen				
Haare kämmen				
Haare waschen				
Zähne korrekt putzen				
rasieren				
Pedi- und Maniküre durchführen				
sinnvoller Einsatz von Pflegemitteln (Handcreme, Bodylotion etc.)				
Monatshygiene durchführen				

Fähigkeiten/Lernziele	noch nicht möglich	kann mit Hilfe	kann ohne Hilfe	macht selbstständig
angemessenes Verhalten auf der Toilette				
tägliches Wechseln von Unterwäschen und Strümpfen				

Bemerkungen: _____

Pflege und Sauberhaltung der Wohnung

Zimmer in Ordnung halten/aufräumen				
Zimmer lüften				
kehren/saugen				
Staub wischen				
Boden wischen				
Bett lüften, Bett machen				
sachgerecht mit Putzmitteln umgehen (Menge, Anwendung)				
Waschbecken, Armaturen und Spiegel reinigen				
Dusche und Badewanne reinigen				
Toilette reinigen (auch regelmäßig nach Gebrauch)				
Müll trennen und entsorgen				

Bemerkungen: _____

Verantwortungsvoller Umgang mit der Wohnung

Offene Fenster, Türen bemerken und schließen				
Wohnungs- und Haustür schließen				
gezieltes richtiges Lüften (Stoßlüften statt Dauerlüften)				
unnötigen Stromverbrauch vermeiden (Licht, Geräte)				
Licht, Radio, Fernseher beim Verlassen der Wohnung ausmachen				
Briefkasten regelmäßig kontrollieren und leeren				
sich für die Wohnung verantwortlich fühlen				
angemessenes Verhalten bei Notfällen (Feuer, Stromfall etc.)				

Bemerkungen: _____

Umgang mit Kleidung und Wäsche

Kleidung und Wäsche übersichtlich in den Schrank einräumen				
auf saubere und frische Kleidung bzw. Wäsche achten				
abgelegte Kleidung angemessen aufhängen, weglegen				

Fähigkeiten/Lernziele	noch nicht möglich	kann mit Hilfe	kann ohne Hilfe	macht selbstständig
Auswahl der Kleidung je nach Witterung und Anlass				
Betten abziehen und neu beziehen				
Wäsche sortieren (hell, dunkel, fein, Kochwäsche)				
die Waschmaschine bedienen, Waschmittel dosieren können				
Wäsche sachgerecht waschen können				
Wäsche zum Trocknen aufhängen				
Wäsche falten				
Wäsche bügeln				

Bemerkungen: _____

Zeitliche und räumliche Orientierung/Freizeit

den Tagesablauf mit anderen planen				
zeitliche Absprachen einhalten				
Wecker stellen und entsprechend aufstehen				
selbstständig zu angemessener Zeit zu Bett gehen				
Zeit für Körperpflege und Zubereitung der Mahlzeiten einplanen				
Öffnungszeiten von öffentlichen Einrichtungen/Geschäften kennen				
sich in der Wohnung räumlich orientieren können				
sich im Umfeld der Wohnung orientieren können				
Wünsche und Interessen für die Gestaltung der Freizeit äußern				
gemeinsam die Freizeit planen				
sich in der Freizeit alleine beschäftigen können				

Bemerkungen: _____

Soziale Beziehungen

die Trennung von zu Hause aushalten				
eigene Wünsche und Bedürfnisse zum Ausdruck bringen				
sich gegenseitig helfen				
Rücksicht auf die Bedürfnisse anderer nehmen				
im Team arbeiten, Aufgaben absprechen und aufteilen				
Konflikte aushalten und austragen				
Wohnung für Besucher vorbereiten				
Besuch einladen, empfangen und bewirten				
angemessene Umgangsformen gegenüber Fremden beim Klingeln an der Wohnungstür, bei Begegnungen im Flur				
angemessene Umgangsformen bei Telefongesprächen				

Bemerkungen: _____