

**Peter Esser-Krapp**

## **Kommentierte Linkliste mit Schwerpunkt Grundbildung - SelbstLernZentrum am Osdorfer Born -**

Es liegt in der Natur des Mediums, dass sich die aufgelisteten Internetadressen in Zukunft ändern können. Dies betrifft insbesondere die so genannten „deeplinks“, die in die Tiefe einer Website führen und auf ein spezielles Dokument verweisen. Sollte ein solcher Link, z.B. <http://www.test.de/shop/buecher-spezialhefte/bildung-soziales/ts0037000/> einmal nicht mehr erreichbar sein, lohnt sich der Versuch, auf der Startseite des Internetangebotes (<http://www.test.de>) mit der dort oft angebotenen Suchfunktion und entsprechenden Suchbegriffen nach dem Dokument zu suchen. Alternativ kann auch mit einer Suchmaschine (z.B. Google, erweiterte Suche) nur die jeweilige Domain ([test.de](http://www.test.de)) durchsucht werden. Alle aufgelisteten Adressen sind getestet und waren am 19.12.2007 online verfügbar.

Die Liste ist in 10 Themenbereiche gegliedert:

1. Alphabetisierung (Lesen / Schreiben)
2. Rechnen
3. Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache
4. Englisch
5. Selbstorganisiertes Lernen / Lernen lernen
6. PC Grundkenntnisse (Hardware / PC-Bedienung und Anwendungsprogramme aus dem Office-Bereich)
7. Internet-Grundkenntnisse (E-Mail, Informationsrecherche, Datenschutz / Sicherheit)
8. Berufswahl / Berufsorientierung
9. Jobsuche / Bewerbung
10. Bewegung / Gesunde Ernährung

### **1. Alphabetisierung (Lesen / Schreiben)**

<http://www.alphabetisierung.de/>

Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung ist eine bundesweite Fach-, Service- und Lobbyeinrichtung in Deutschland. Der Link führt zur zentralen Start- und Verteilerseite, über die das so genannte Alfa-Telefon (0251/533344) kostenlose und anonyme Informationen für Betroffene bietet, ein Newsletter abonniert werden kann und einschlägige Links erreichbar sind.

<http://www.zweite-chance-online.de/>

Mit Förderung des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) entwickelt der Deutsche Volkshochschul-Verband e.V. im Rahmen des Projekts PORTAL ZWEITE CHANCE ONLINE Internet-Lernangebote, wie <http://www.ich-will-lernen.de/>. Es ist ein Internet-Lernportal für gering qualifizierte Erwachsene. Es bietet mit individuellen Übungen einen niedrigschwelligen Einstieg in Lernprozesse der Grundbildung (Schreiben, Rechnen, Englisch) und zur Unterstützung des nachholenden Schulabschlusses (Deutsch, Mathematik, Englisch). Außerdem bietet [www.ich-will-lernen.de](http://www.ich-will-lernen.de) verschiedene Module zum Training berufsbezogener Grundkompetenzen. Die Angebote sind kostenlos. Eine Anmeldung ist erforderlich. Lernende bleiben auf Wunsch anonym und erhalten ein Passwort direkt auf der Website, Lehrende erhalten Ihr Zugangspasswort per Telefon oder E-Mail.

<http://www.lernzeit.de/sendungarchiv.phtml?detail=350380&thema=Psychologie+%26+P%26%23228%3Bdagogik>

LernZeit.de ist ein umfassendes Informationsportal in Sachen Lernen und Bildung, das über alle wissenswerten und aktuellen Programmangebote des Westdeutschen Rundfunks informiert. Das Angebot wird kontinuierlich durch Specials, Tipps, Veranstaltungshinweise und weitere Materialien ergänzt und vom Adolf-Grimme-Institut betreut. Der link führt zum Special Alphabetisierung.

<http://www.bildung-brandenburg.de/index.php?id=4848>

Die Bildungsserver der Länder sind eine Fundgrube zu vielen Bildungsthemen. Der Link führt beispielhaft auf den Berliner Bildungsserver zu Informationen über Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten.

<http://www.legakids.de/>

Ein privates Internetprojekt für Kinder, Lehrende, Eltern und Therapeut/innen rund um das Thema Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten und Legasthenie. Es gibt Lernmaterialien, (Link-) Tipps, Hör- und Lesespiele, Software und den LegaKids-Rundbrief zum abonnieren.

<http://www.lesen-in-deutschland.de/>

Lesen in Deutschland, das gemeinsame Portal von Bund und Ländern, versteht sich als Vermittler und Förderer des Themas Lesekultur. Das Angebot will Übersicht und Einblick verschaffen, Information bündeln und diese für interessierte Eltern und Großeltern, aber auch für Lehrer und Erzieherinnen, an ehrenamtlicher Arbeit Interessierte, für Bibliothekare und Experten aufbereiten. Unterstützung leistet u.a. der Deutsche Bildungsserver.

<http://www.deutschunddeutlich.de/>

Texte, Rechtschreibung, Grammatik und Stil sind Kategorien auf der Website Deutsch und Deutlich. Dahinter stehen 30 Jahre geballter Erfahrung an einer Schweizer Sekundarschule von der jetzt auch Kolleg/inn/en an deutschen Schulen profitieren können. Etwa 750 Arbeitsblätter für den Deutschunterricht wurden angepasst und sind über den obigen Link zugänglich.

## 2. Rechnen

<http://www.zweite-chance-online.de/zco-dvv/lernportal.html#c373>

Zur Zeit (19.02.2008) gibt es [www.ich-will-rechnen-lernen.de](http://www.ich-will-rechnen-lernen.de) noch als Vorschau. Das Angebot geht in Kürze online.

<http://www.mathe1.de/>

Das Online-Mathebuch der Schüler-Community [Klassenarbeiten.de](http://www.klassenarbeiten.de). Mathematik-Themen von Klasse 1 bis 11 werden verständlich und anhand von vielen Beispielaufgaben mit Lösungen erklärt. Auf den ebenfalls von Michael Hicke betriebenen Websites [www.lernstunde.de](http://www.lernstunde.de) gibt es im Bereich Grundwissen Mathematik weitere Aufgaben und auf <http://www.unterrichtsmaterial-schule.de/> Unterrichtsmaterial für Lehrende. Die Angebote sind für die Nutzer/innen kostenlos, die dafür Werbeeinblendungen in Kauf nehmen müssen.

<http://www.schule-bw.de/unterricht/faecher/mathematik/5interaktiv>

Interaktives Arbeitsmaterial auf dem Landesbildungsserver Baden-Württemberg zu verschiedenen mathematischen Themen. Unter anderem „Gegen die Uhr -Kopfrechnen auf Zeit“ und Grundrechenaufgaben in Form von HotPotatoes-Übungen.

<http://www.lehrer-online.de/473816.php?sid=39960884815098059920334023405980>

Über das Fachportal Mathematik bei Lehrer-Online führt der Link zu ausgewiesenen Mathematikbereichen deutschsprachiger Bildungsserver (Landesbildungsserver, Bildungsserver Österreichs und der Schweiz).

<http://www.lehrer-online.de/rechnen-und-logik.php?sid=39960884815098059920334023409960>

Im Grundschulbereich „Rechnen und Logik“ von Lehrer-Online gibt es Unterrichtseinheiten, Unterrichtsideen, Tipps zur Unterrichtsvorbereitung und Mitmach-Projekte für den Mathematikunterricht.

<http://sikore.schiffner-tischer.de/>

SIKORE - Sicheres Kopfrechnen - ein kostenloser Kopfrechentruainer mit Arbeitsblättern zum Ausdrucken oder Online Rechnen.

<http://www.zahlenjagd.at/>

Die vielfältige österreichische Website rund um das Thema Mathematik entstand in Kooperation mit der TU Wien und beinhaltet Biografien berühmter Mathematiker, Puzzles und eine umfangreiche Linksammlung.

<http://mathematik.zum.de/>

Seit 1998 betreibt der Verein Zentrale für Unterrichtsmedien im Internet e.V. sein Webangebot dessen Teil das verlinkte Fachportal Mathematik ist. Durch eine Kooperation mit dem Webangebot [lernmodule.net](http://lernmodule.net) sind dort auch Unterrichtseinheiten mit Lernkontrollen im Fach Mathematik verlinkt. Nach kostenloser Anmeldung und Registrierung bei dem mit einem Comenius-Siegel ausgezeichneten [lernmodule.net](http://lernmodule.net) steht neben Lernkontrollen auch

eine Plattform zur Online-Kommunikation zwischen Lernenden und Lehrenden zur Verfügung.

<http://www.4teachers.de/>

Rüdiger Hamm zeichnet für eine weitere „Perle“ im Netz verantwortlich, die domain 4teachers.de, die er mit ca. 20 ehrenamtlichen Redakteuren betreut. Austausch und gegenseitige Information ist die Zielsetzung der community von Lehrenden, der knapp 400.000 Mitglieder angehören. Neben Arbeitsmaterialien nach Fächern und Themen gegliedert gibt es eine eigene Kategorie, die Lernmaterial für den Computereinsatz im jeweiligen Fach auflistet und eine umfangreiche Linkssammlung. Nach der kostenlosen Registrierung kann ein Newsletter abonniert werden und es stehen erweiterte Kommunikationsmöglichkeiten zur Verfügung. Die gut strukturierte Seite finanziert sich über Werbeeinblendungen, die deutlich vom Inhalt abgesetzt sind.

### **3. Deutsch als Fremdsprache / Deutsch als Zweitsprache**

<http://www.daf-portal.de/>

Arbeitsblätter, Neue Medien, Unterrichtsideen und vieles mehr sind auf der Website DaF-Portal zu finden. Das DaF-Portal ist ein unabhängiges und offenes Internetangebot für den praxisbezogenen und akademischen DaF-Bereich. Es wendet sich an Pädagogen, Studenten und Interessierte des Faches "Deutsch als Fremd- und Zweitsprache".

<http://www.deutsch-als-fremdsprache.de/>

In der Lernwerkstatt des Forums Deutsch als Fremdsprache sind neben Einführungstests über 1000 Übungen in einer Übungsdatenbank abgelegt. Darüber hinaus gibt es im Bereich Infos für Lehrende eine aktuell gepflegte umfangreiche Linkliste zum Thema DaF. Ein kostenloser E-DaF-Infobrief kann abonniert werden. Das Forum wird vom Institut für Internationale Kommunikation in Zusammenarbeit mit Heinrich-Heine-Universität e.V. in Düsseldorf betrieben.

<http://www.deutschlern.net/>

Bei DeutschLern.net finden Sie aktuelle Aufgaben, mit denen Sie kostenlos online Deutsch lernen können. Alle Texte sind für den Unterricht Deutsch als Fremdsprache vorbereitet. So können Sie sich über aktuelle Themen informieren und dabei das Hörverstehen (Headset oder Lautsprecher notwendig) oder den wichtigsten Wortschatz üben. Im Unterschied zu anderen Onlinekursen ist DeutschLern.Net in Form eines Magazins aufgebaut. In drei Schwierigkeitsstufen finden Sie Online-Lektionen zu Themen wie Arbeit und Wirtschaft, Natur und Technik oder Gesellschaft. Nach kostenloser Anmeldung kann es sofort losgehen.

<http://dbs.bbf.dipf.de/innovationsportal/zeigen.html?seite=3305>

Das Innovationsportal des Deutschen Bildungsservers hat Hinweise auf Materialien zu Deutsch als Fremdsprache und Deutsch als Zweitsprache auf den Landesbildungsservern zusammengestellt.

<http://www.goethe.de/lrn/duw/auf/deindex.htm>

Deutsch lernen und Deutsch lehren mit dem Goethe Institut. Auf den Institutsseiten gibt es vielfältige Informationen zu Fortbildungen, Materialien, Standards, Sprachpolitik und eine

umfangreiche Linkliste. Die Online-Aufgaben, zu denen der obige Link direkt führt, sind nach den Niveaustufen des gemeinsamen europäischen Referenzrahmens gegliedert.

[http://www.fadaf.de/de/daf\\_angebote/](http://www.fadaf.de/de/daf_angebote/)

Der Fachverband Deutsch als Fremdsprache versteht sich als Interessenvertretung für DaF-Lernende, DaF-Lehrende und DaF-Institutionen. Er bietet auf seinen Internetseiten einen Sonderdruck des Finkenverlags „Handlungsorientierter Unterricht mit Lernszenarien“ zum kostenlosen download an.

<http://www.br-online.de/alpha/deutschklasse/deutschlernen/>

Deutsch lernen mit dem Projekt „Deutsch Klasse“ des Bayerischen Rundfunks. Zu jeder Online-Lektion gibt es eine kurze Einführung, die komplette Folge als Video und zahlreiche Übungen - zum aktuellen Stoff und generell zur deutschen Sprache. Dazu gibt es Hilfen im Alltag, Tipps zum Zusammenleben von Kulturen und vielfältige Hintergrundinformationen.

<http://englisch.schule.de/DaF.htm>

Reinhard Donath, den Sie auch in der Kategorie Englisch finden können, gibt hier seine ebenfalls reichlich vorhandenen Erfahrungen und Kenntnisse zum Thema DaF weiter. Neben Informationen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz hat er Übungen und Quellen aus (fast) allen Teilen der Welt zusammen getragen. Lassen Sie sich überraschen.

<http://www.ralf-kinas.de>

Eine Vielzahl von Online-Übungen zu Grammatik, Wortschatz, Landeskunde und Leseverstehen. Dazu jede Menge Quize, Kreuzworträtsel und Kurztests (mit Lösungen). Bitte beachten: Teile der Seite werden nicht mehr aktualisiert.

<http://www.lingo4u.de/deutsch>

Online - Erläuterungen zur Grammatik und ein Deutsch-Forum sind auf dieser Seite, die sich im Aufbau befindet, bereits vorhanden. Arbeitsblätter und Übungen können in gedruckter Form bestellt werden. Die Privatlizenz kostet fünf, eine Schullizenz dreißig Euro.

[http://www.deutsch-lernen.com/d\\_index.php](http://www.deutsch-lernen.com/d_index.php)

Gratis Deutsch lernen im Internet mit einem Angebot aus Österreich. Onlinekurs mit 10 Lektionen für Anfänger, Grammatikübungen für Fortgeschrittene, Einführung in die neue deutsche Rechtschreibung und Onlinetests.

<http://www.deutsch-online.com/>

Die Portalseite „Fremdsprache Deutsch“ bietet vielfältige Lernmaterialien und Übungen, Zugang zum Austausch in einer community und ein download-Bereich für Arbeitsblätter und Lernprogramme.

<http://www.graf-gutfreund.at/>

Eine Deutsch-Trainerin in Wien hat dieses Portfolio von Materialien für den DaF/DaZ-Unterricht mit Erwachsenen zusammengestellt. 227 Arbeitsblättern und Übungen stehen zum download bereit. In einer Textwerkstatt sind Beiträge der Lernenden gesammelt.

<http://www.westfr.de/daf/>

Arbeitsblätter, Fragebögen, Rätsel und Kartenspiele für den DaF/DaZ-Unterricht werden angeboten. Den Schwerpunkt legen die beiden betreuenden Lehrer auf Materialien, die für Gruppenübungen geeignet sind.

#### **4. Englisch**

<http://englisch.schule.de/>

Die Internetseite von Reinhard Donath mit dem Schwerpunkt Englischlernen in der Informationsgesellschaft. Auch werden Fragen zu Didaktik und Lerntechniken behandelt.

<http://dict.tu-chemnitz.de/>

Seit 1995 bestehendes kostenloses Online-Wörterbuch „Deutsch-Englisch“/„Englisch-Deutsch“ mit vielen Zusatzfeatures. Suchen Sie in über 700.000 Wortübersetzungen, Erklärungen, Synonymen, Sprüchen, Aphorismen und Zitaten. Blättern Sie in fachspezifischen Themenlisten. Hören Sie deutsche und amerikanische Aussprache durch Muttersprachler (Headset oder Lautsprecher notwendig) und erfahren Sie, warum das Beolinguus-Team der Technischen Universität Chemnitz den Vogel BEO als Symbol gewählt hat.

<http://www.digitalpublishing.de/sprachen/ISR/isr-set.htm>

Die Europäischen Sprachenzertifikate gliedern Sprachkompetenz in eine sechsstufige Skala - vom Anfänger-Niveau A1 bis hin zum Muttersprachler der Stufe C2. Diese Zertifikate sind das einzige Test- und Zertifizierungssystem, das für alle europäischen Sprachen ein durchgängiges Beurteilungsraster zur Verfügung stellt. Digital Publishing ist kommerzieller Anbieter interaktiver Sprachlernsoftware, die seit Jahren bei Tests, z.B. der Stiftung Warentest, hervorragend abschneiden. Sie finden auf der Website kostenlose Demoversionen der „Interaktiven Sprachreise“, einen interaktiven Einstufungstest und ein wöchentliches Online-Magazin. Tipp: Regelmäßig nach Neuerscheinungen (zur Zeit Version 11), kann die Vorläuferversion sehr günstig im Buchhandel oder Internetshops erworben werden.

<http://www.slf.ruhr-uni-bochum.de/bochum-deu.html>

Web-Site des internationalen Projektes „Sprachen lernen im Tandem – autonomes Lernen mit einem Partner“ in dem die Methoden „Tandem“ und „eTandem“ vorgestellt werden. „eTandem“ geht auf ein Projekt der Europäischen Kommission zurück, das Lernpartner/innen aus unterschiedlichen Ländern per Telefon, E-Mail oder andere Medien zusammen bringt.

<http://www.test.de/shop/buecher-spezialhefte/bildung-soziales/ts0037000/>

Informationen über ein Test speziell Sprachen lernen (Englisch und Spanisch) der Stiftung Warentest vom November 2007 mit vollständigem Inhaltsverzeichnis und einer Leseprobe.

<http://www.lehrer-online.de/englisch.php?sid=27282043667821647720328002801590>

Fachportal Englisch bei Lehrer Online, eine Einrichtung der Initiative Schulen ans Netz e.V. mit Unterrichtseinheiten, Rezension von Fachmedien und Links zu Materialsammlungen,

Blogs und Podcasts.

<http://www.englisch-lernen-im-internet.de/>

Kostenlose Vokabeltrainer, Tests und eine Quizz-Sammlung sind nur einige Highlights dieser privaten Website für die Benedikt Allkemper verantwortlich zeichnet. Eine Spalte mit kommerziellen Google-Anzeigen ist links (anstatt wie häufig rechts) vom Angebot eingeblendet und farblich genauso grau hinterlegt, wie das inhaltliche Angebot. Das ist ein wenig gewöhnungsbedürftig.

<http://www.medien-monitor.com/Englisch-lernen-im-W.501.0.html>

Randi Gunzenhäuser, Professorin für Anglistik und Amerikanistik an der Uni Dortmund erläutert auf dieser Seite des Medien Monitors, eines Ausbildungsprojektes des Instituts für Journalistik der Universität Dortmund, was Sie beim Englischlernen via Internet beachten sollten. Ein Medienplayer, Headset oder Lautsprecher werden für die Audiobeiträge benötigt.

<http://owad.de/>

Vorname, Nachname und Mailadresse werden benötigt um am kostenlosen Service „One-word-a-day“ teilnehmen zu können. Und schon kommt, frei nach Mark Twain: "My education started the day I left school", jeden Tag via E-Mail ein englischer Begriff ins Haus, den es zu übersetzen gilt.

***Hier eine Auswahl von Links, die direkt zu Lernmaterial ausgewählter Themen führen, die in einem Lernclub in Hamburg genutzt wurden:***

#### **At the Hotel**

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/multimedia/london/unit2>

interaktives Lernangebot mit Hörverstehenselementen

[http://esl.about.com/library/speaking/bldialogues\\_hotel.htm](http://esl.about.com/library/speaking/bldialogues_hotel.htm)

Leseverstehen, Dialog mit Vokabelhilfen

<http://www.esl-lab.com/hotel1/hotel1.htm>

General Listening Quizzes- Hotel Reservation:

#### **Landeskunde**

<http://www.ego4u.de/de/read-on/countries>

Chicago: <http://www.ego4u.de/de/read-on/countries/usa/tour/chicago>

Übung zum Past Tense in Verbindung mit Landeskunde

#### **Internetseiten mit einem guten Angebot an Grammatikübungen und –erklärungen**

<http://www.englishpage.com/irregularverbs/irregularverbs.html>

Übersicht über alle unregelmäßigen Verben und verschiedene Übungen dazu

<http://members.aol.com/Ccochran50/verbquiz1.htm>

Quiz zum Gebrauch des Simple Past

<http://www.ego4u.de>

Ein umfangreiches Lernangebot zu verschiedenen Themen, hier ausgewählte

<http://www.kico4u.de>

Ein umfangreiches Lernangebot, auf Kinder zugeschnitten, aber auch für erwachsene Anfänger geeignet, im Folgenden einige ausgewählte Grammatikseiten:

<http://www.englishpage.com>

<http://www.learn-english-online.org>

Prepositions

<http://web2.uvcs.uvic.ca/elc/studyzone/330/grammar/pasted.htm>

**Internetseiten mit Hörverstehensübungen**

<http://www.esl-lab.com/kinder/kinderrd1.htm>

**Talking about yourself**

<http://www.learn-english-online.org>

Lesson 2: Introductions, Lesson 3: People and Places

**Asking and giving directions**

<http://www.britishcouncil.org/kids-stories-short.htm>

“The Treasure Map”: Hörverstehensübung für Kinder, auch für Erwachsene geeignet, mit unterstützendem comic, thematisiert Wegbeschreibungen, mit Übungen

<http://www.ego4u.de/de/cram-up/vocabulary/directions/exercises>

<http://esl.about.com>

Learning for Beginners, Vocabulary and Dialogues, Asking for directions

**Englische Songs**

<http://www.eflclub.com>

Seite mit verschiedenen unterhaltsamen Angeboten, z.B. Songs mit Übungen:

What a wonderful world (Louis Armstrong), Yesterday (The Beatles)

**Episodengeschichten**

<http://australiannetwork.com/livingenglish/>

“Brothers and Sisters”

<http://www.bbc.co.uk/worldservice/learningenglish/flatmates/>

“The Flatmates”

## **5. Selbstorganisiertes Lernen / Lernen lernen**

<http://www.lernende-metropole.info/?page=1&id=130>

Ohne Motivation geht beim Lernen nichts. Mit der Broschüre „LERNEN +einprägen!“ macht die lernende Metropolregion Hamburg allen Interessierten ein Angebot, die eigenen Lernmöglichkeiten einzuschätzen und gezielt zu entwickeln. Die Broschüre steht zum kostenlosen download bereit.

<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/index.shtml>

Die Arbeitsblätter des Österreicherers Werner Stangl sind ein Klassiker im Web. Aus dem umfangreichen Material seien hier die Stichworte „lernen“, „lehren und unterrichten“ und „lernetechniken“ genannt, unter denen sich eine Vielzahl von Anregungen findet.

<http://www.pohlw.de/lernen/kurs/index.htm>

Ein kompletter Kurs „Das Lernen lernen“ findet sich auf der homepage von Werner Pohl. Der Kurs steht als Word- bzw, pdf-Datei auch zum kostenlosen download bereit. Hinzu kommen Tipps zu Mnemotechniken, Umgang mit Vokabeln und Prüfungsvorbereitung.

[http://www.bildungsnetz-rhein-main.de/index.php?mode=publicationweb&submode=read&navi\[naviBIS\]=127](http://www.bildungsnetz-rhein-main.de/index.php?mode=publicationweb&submode=read&navi[naviBIS]=127)

Ein Beispiel für einen Lernstil/Lerntyp-Test ist auf den Seiten des Bildungsnetzes Rhein-Main zu sehen. Der Test kann online durchgeführt werden, die Auswertung steht danach sofort zur Verfügung.

<http://de.wikipedia.org/wiki/Lernkartei>

Die Lernkartei ist ein Hilfsmittel zum systematischen Lernen. Grundlagen und Hinweise auf Softwarelösungen, die nach diesem Prinzip arbeiten, finden sich auf der verlinkten Wikipediaseite.

<http://www.lernen-heute.de/>

Gedächtnistraining, Merktechniken, Lernblockaden, Entspannung, Ernährung und Motivation sind eine Auswahl von Stichworten. Eine Bücher- und Spieliste sind ebenso wie eine Linksammlung auf dieser privat betriebenen Website zu finden.

<http://www.wdr.de/tv/quarks/global/pdf/lernen.pdf>

Quarks & Co, eine Sendereihe des WDR befasst sich regelmäßig mit Themen rund ums lernen. Ein informatives Skript zur Sendereihe „Wie wir lernen“ steht unter dem obigen Link zum kostenlosen download bereit.

<http://www.br-online.de/alpha/geistundgehirn/>

Wer die interessanten Sendereihe „Geist & Gehirn“ mit dem Hirnforscher Manfred Spitzer in BR-Alpha, dem Bildungskanal des Bayerischen Rundfunks, verpasst hat kann diese als Videoclips unter dem obigen Link am eigenen Monitor nachträglich ansehen. Über 100 Folgen, stehen nach Themen gegliedert online. (Ein aktueller Mediaplayer, Headset oder Lautsprecher werden benötigt).

## **6. PC-Grundkenntnisse: Hardware/PC-Bedienung und Anwendungsprogramme aus dem Officebereich**

[http://alt.lmz.bildung-rp.de/computer\\_module2/Index.htm](http://alt.lmz.bildung-rp.de/computer_module2/Index.htm)

Allgemeiner, leicht zugänglicher Computer-Grundkurs vom Landesmedienzentrum Rheinland Pfalz bestehend aus 8 aufeinander aufbauenden Bausteinen mit spielerischen Übungen und der Möglichkeit sein Wissen direkt zu überprüfen.

<http://www.microsoft.com/germany/office/events/default.mspx>

Startseite mit Suchauswahl der Webcast On-Demand (Selbstlernmaterialien) von Microsoft. Ein Webcast ist eine kostenlose interaktive Online-Schulung, die an dem eigenen Computer erlebt werden kann. Üblicherweise besteht ein Webcast aus einer Live-Demonstration einer Microsoft Office Anwendung sowie einer PowerPoint-Präsentation. Während der gesamten Online-Schulung können Fragen via Chat an den Präsentator gesendet werden, die dieser im Anschluss beantwortet. Sollte es Ihnen zeitlich nicht möglich sein, an einem Live Webcast teilzunehmen, können Sie das Webcast-Archiv nutzen. HINWEIS: Für die Teilnahme an einem Webcast wird benötigt

- Einen Computer mit Internetanschluss, Headset oder Lautsprecher,
- Windows Media Player ab Version 9 (kostenlos)
- Microsoft Office Live Meeting Client (kostenlos)

<http://www.office-loesung.de/>

Kostenloses und sehr übersichtlich gestaltetes Forum rund um das Office Paket und die einzelnen Programme von Peter Faßnacht. Hinweis: Eine Registrierung/Login ist für das Lesen nicht notwendig, bietet jedoch einige Vorteile, z.B.

- Benachrichtigung, wenn Dein Thema neue Antworten erhält;
- Favoriten verwalten;
- Den Benutzer-Rang ändern, damit andere besser auf Vorkenntnisse eingehen können.

<http://www.lehrer-online.de/office-software.php?sid=78249878808884692120325882594480>

Umfangreiche Informationssammlung auf Lehrer-Online, die neben den Microsoft-Office-Programmen auch das OpenOffice - Paket thematisiert. Verlinkt ist die Verteilerseite zu den Kategorien: Textverarbeitung/DTP, Tabellenkalkulation, Präsentationssoftware und Datenbankanwendungen. Dazu zwei Deeplinks:

<http://www.lehrer-online.de/menukarte.php?sid=70429108996043960920324252425890>

Lernmaterial „Formatieren und Gestalten einer Menükarte“ mit Microsoft Word.  
Inhalt:

- Texte nach vorgegebenen Sachverhalten gestalten.
- "WordArt" zur Textgestaltung verwenden.
- "ClipArt" und andere Grafiken zur optischen Gestaltung von Schriftdokumenten nutzen.
- die Regeln der DIN 5008 anwenden.

<http://www.lehrer-online.de/powerpoint-im-betrieb.php?sid=70429108996043960920324252425890>

Lernmaterial „PowerPoint im Unternehmen“. Inhalt:

- PowerPoint als Arbeitsmittel für betriebliche Problemstellungen kennen lernen.
- Folien erstellen (Übung 1-7).
- eine animierte Präsentation erstellen (Übung 8-12).
- Präsentation so bearbeiten, dass eine Navigation möglich wird (Übung 13-14).
- ein Organigramm erstellen (Übung 15- 16).
- vertiefte Kenntnisse beim Umgang mit dem Programm gewinnen (Übung 17-20).

## **7. Internet-Grundkenntnisse (E-Mail, Informationsrecherche, Datenschutz / Sicherheit)**

<http://www.lehrer-online.de/it-sicherheit.php?sid=78249878808884692120325882588940>

Umfangreiche Materialsammlung zum Thema IT-Sicherheit von Lehrer-Online (Startseite).  
Dazu zwei Deeplinks:

<http://www.lehrer-online.de/passwort-webquest.php?sid=28140616612882205920333163316030>

Webquest „Sicherheit und Passwörter“. Inhalt: Kriterien für starke Passwörter kennen lernen; selbst starke Passwörter generieren, die man sich auch noch merken kann; Regeln für den sicheren Umgang mit Passwörtern entwickeln.

<http://www.lehrer-online.de/sichere-e-mail.php?sid=74983559004939771620333173317670>

„Sichere E-Mail-Kommunikation“ Inhalt: Bedeutung der Sicherheit bei Kommunikation per E-Mail; einfache Verschlüsselungsmethoden kennen und anwenden lernen; das Prinzip von Verschlüsselungssoftware (PGP oder GnuPG) kennen lernen und Verschlüsselungssoftware selber einsetzen können.

<http://www.lernmodule.net/?d=32001>

Onlinekurs: „Informationsflut? Mit Google die richtigen Treffer landen“. Google ist heute eine der meistgenutzten Suchmaschinen im WWW. Die Beherrschung von Google stellt damit eine Schlüsselqualifikation dar, um frei zugängliche Informationen zu allen möglichen Themen im WWW zu finden. Das Lernmodul erklärt, wie man mit Google genau jene Informationen erhält, die einen interessieren. HINWEIS: Für die Nutzung und Einrichtung eines Kurses (für bis zu 200 Schüler) ist eine kostenlose Registrierung notwendig. Dann steht neben dem eigentlichen Kurs mit Lernerfolgskontrollen auch eine Plattform zur Onlinekommunikation zur Verfügung.

<http://www.klicksafe.de/>

klicksafe.de initiiert eine nationale Sensibilisierungskampagne zur Förderung der Medienkompetenz im Internet. Die Zielgruppen dieser Kampagne sind Kinder und Jugendliche, Eltern, Pädagogen, Multiplikatoren sowie Anbieter von Internetseiten, aber auch die breite Öffentlichkeit.

<http://www.internet-abc.de/eltern/index.php>

Unter der Schirmherrschaft der deutschen UNESCO-Kommission wendet sich die Website „Internet-ABC“ an Kinder, Eltern und Pädagogen. Die attraktive Seite bietet viele zielgruppengerecht aufgemachte Information rund ums Netz. In der Kategorie mitmachen kann z.B. ein „Internet-Surfschein“ erworben werden.

<http://www.bsi-fuer-buerger.de/internet/index.htm>

Wesentliche Informationen rund um das Thema Internet (und flankierende interessante Themenbereiche z. B. Online-Banking, Einkaufen über das Internet und Kinderschutz). Herausgegeben werden diese Webseiten vom Bundesamt für Sicherheit in der Informationstechnik (BSI).

<http://www.servicebureau.de/publication.php>

„Big brother is watching you“! SchülerVZ hat es innerhalb von 11 Monaten geschafft, 2,7 Millionen Nutzer/innen an sich zu binden. Es steht stellvertretend für Internetportale, die dem Austausch mit Freund/inn/en, der Kontaktpflege, der Eigenpräsentation und dem Austausch von Photos dienen. „Nicht nur deine besten Freunde schauen sich die Bilder an, sondern auch Leute, denen du sie sonst nie zeigen würdest...“ heißt es in einem Infopapier des ServiceBureau Jugendinformation aus Bremen, in dem es darum geht wie auch auf solchen Websites die Privatsphäre geschützt werden kann.

## 8. Berufswahl / Berufsorientierung

<http://www.berufswahlnavigator.de/>

Bert Wollersheim, Berufsberater und Fachjournalist, betreibt den Berufswahlnavigator. Informationen zu Bewerbung und Einstellungstests, zur Planung von Berufswahl und -weg, zu Ausbildungsvergütungen und Ausbildungsplatzsuche finde Sie auf dieser Website.

<http://www.lehrer-online.de/berufswelt.php?sid=19397751774409949820341434151690>

Zwei Dossiers mit einer Vielzahl von didaktisch aufbereiteten Materialien zu den Themen Berufsorientierung und Berufsvorbereitung stellen neue Schwerpunkte im Angebot von Lehrer-Online dar. In der Kategorie Recherchehilfe finden sich Rezensionen über geeignete Medien und eine umfangreiche kommentierte Linkliste mit speziellen Angeboten für Jungen und Mädchen.

<http://www.dihk.de/pakt/downloads/Kriterienkatalog.pdf>

Die Bundesagentur für Arbeit hat im Rahmen des nationalen Paktes für Ausbildung und Fachkräftenachwuchs einen Kriterienkatalog zur so genannten Ausbildungsreife herausgegeben. Das 68-seitige pdf-Dokument steht über den obigen Link zum download bereit.

<http://www.ausbildungspakt-berufsorientierung.de/>

Im Rahmen des oben genannten Paktes wurde ebenfalls ein Handlungsleitfaden zur Stärkung von Berufsorientierung und Ausbildungsreife erstellt. Auch wenn es primär um die Kooperation zwischen Betrieben und Schulen geht, enthält der Leitfaden viele brauchbare Checklisten und Anregungen. Er steht unter dem obigen Link online zur Verfügung.

[http://www.ausbildungberufchancen.de/webcom/show\\_page.php/\\_c-1114/\\_nr-1/i.html](http://www.ausbildungberufchancen.de/webcom/show_page.php/_c-1114/_nr-1/i.html)

Hilfen zur Berufswahl und Berufsorientierung und Hinweise auf Fördermöglichkeiten für Menschen mit Behinderungen bietet die Bundesagentur für Arbeit auf den Seiten „Teilhabe am Arbeitsleben“. Ebenso finden sich hier Checklisten zur Feststellung der persönlichen Interessen und zur Beschreibung von Ausbildungsberufen.

<http://www.zdh.de/bildung/ausbildung.html>

Rund um das Thema Ausbildung im Handwerk informiert der Zentralverband des deutschen Handwerks.

<http://www.bibb.de/de/ausbildungsprofile-start.htm>

Kurzbeschreibungen aller Ausbildungsberufe in alphabetischer Gliederung bietet das Bundesinstitut für Berufsbildung unter dem obigen Link an.

[http://www.bmbf.de/pub/schule\\_und\\_dann.pdf](http://www.bmbf.de/pub/schule_und_dann.pdf)

Einen Ratgeber „Schule – und dann?“ zum Start in die Ausbildung hat das Bundesministerium für Bildung und Forschung veröffentlicht.

<http://www.ausbildung-hh.de/>

Ausbildung Hamburg nennt sich ein Portal für Berufseinsteiger im Norden. Angeboten werden Informationen über Lehrstellen und Ausbildungsberufe, für Ausbildungsbetriebe ebenso wie für Eltern und Multiplikatoren. Die Website wird von der Hamburger Behörde für

Bildung und Sport verantwortet.

[http://www.laenderaktiv.de/laenderdb/index.php?action=mat\\_search](http://www.laenderaktiv.de/laenderdb/index.php?action=mat_search)

Im Good-Practice-Center zur Förderung von Benachteiligten der Berufsbildung, Träger ist des Bundesinstitut für Berufsbildung, lässt sich unter anderem in einer Datenbank gezielt nach erprobten Materialien für die Gestaltung des Übergangs Schule-Ausbildung suchen.

<http://www.ichblickdurch.de/>

Eine Zusammenfassung vieler Aktivitäten zu Berufsorientierung, Berufsvorbereitung und Berufsausbildung in Hamburg bietet der Hamburger Berufsbildungsatlas.

## **9. Jobsuche / Bewerbung**

<http://www.meinestadt.de/deutschland/jobs>

Suchdienst für Stellenangebote berufsfeldübergreifend:

Hier finden Sie freie Stellen aus allen deutschen Städten. Wenn Sie Stellen aus einer bestimmten Stadt suchen, erhalten Sie bessere Ergebnisse, wenn Sie direkt in diese Stadt wechseln (linke Spalte: Stadt eingeben) und dort gezielt nach freien Stellenangeboten suchen. (Aktueller Stand 272.763 Stellenanzeigen nach Berufsfeldern)

<http://www.focus.de/finanzen/steuern/gehaltsplaner>

Brutto-Netto-Rechner 2008: Der Brutto-Netto-Rechner ermittelt für jedes Einkommen, wie viel netto übrig bleibt, und berücksichtigt dabei persönliche Freibeträge oder die besondere Steuertabelle für diejenigen, die nicht sozialversicherungspflichtig sind. (Besonderheit: Die Berechnung des notwendigen Bruttogehalts für ein Wunsch-Netto-Gehalt ist ebenfalls möglich).

<http://www.jova-nova.com/auswahl/inhalt.htm>

Bereits seit 1997 stellt Gerhard Winkler auf seiner Website Tipps, Informationen, Arbeitsblätter, Vorlagen und Materialien zur Verfügung. Einen großen Teil davon kostenlos.

[http://www.arbeitsagentur.de/nn\\_25480/Navigation/zentral/Buerger/Arbeit/Arbeitssuche/Bewerbung/Bewerbung-Nav.html](http://www.arbeitsagentur.de/nn_25480/Navigation/zentral/Buerger/Arbeit/Arbeitssuche/Bewerbung/Bewerbung-Nav.html)

Informationen zum Thema Bewerbung von der Bundesagentur für Arbeit. Unterkategorien: Bewerbungsunterlagen, Auswahlverfahren, Bewerbungstraining, Vorstellung, Zusage und Absage, Bewerbungstipps.

<http://jobboerse.arbeitsagentur.de/>

Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit. Die Stellensuche ist sofort möglich, nach Anmeldung kann ein eigenes Profil eingestellt werden, nach dem auch Arbeitgeber suchen können.

## **10. Bewegung / Gesunde Ernährung**

<http://www.diebewegung.de/>

Bewegungsmangel ist heutzutage die "Volkskrankheit Nr.1" geworden. Der Mangel an täglicher körperlicher Aktivität hat für den einzelnen weitreichende Folgen. Adipositas ist hierfür ein bekanntes Beispiel. Hier will die Bewegungskampagne Abhilfe schaffen. Es soll mehr Bewegung in den Alltag des Einzelnen gebracht werden. Körperliche Aktivität soll als wohltuend, bereichernd und genussvoll erlebt werden und zu dem modernen Lifestyle der heutigen Zeit als zugehörig empfunden werden. Für den Inhalt der Internet-Seiten diebewegung.de im Sinne des Pressegesetzes verantwortlich: Jupp Arldt, Geschäftsführer Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG).

<http://www.aok.de/?logurl=/bund/tools/fitimbuero/>

Ob Zuhause, im Büro oder in der Schule: Im typischen Tagesablauf eines modernen Menschen werden meistens nur noch die Stühle gewechselt, die Körperhaltung bleibt dabei praktisch immer dieselbe. Damit dies nicht zu Problemen führt bzw. um aktiv gegenzusteuern gibt es unter der og.g Adresse einen Ratgeber und einen interaktiven Trainer, mit dem man sich Übungen ansehen und direkt mitmachen kann. Zusätzlich gibt es einen Bildschirmschoner, der die Übungen in lockerer Reihenfolge auf dem eigenen PC-Bildschirm präsentiert, damit sie nicht so schnell in Vergessenheit geraten. Headset oder Lautsprecher notwendig . Auf geht's!

[http://www.freundin.de/Videogalerie/Fitness-Tipps-Hanteluebungen\\_51958.html](http://www.freundin.de/Videogalerie/Fitness-Tipps-Hanteluebungen_51958.html)

Praktische Fitness-Tipps: 4 einfache Hantelübungen zum nach- und mitmachen (Video). Headset oder Lautsprecher notwendig.

<http://www.e-learning-suche.de/bleib-fit-mach-mit-19.html>

Kostenloses Online-Training für Schüler und Eltern: Warum gesunde Ernährung und viel Bewegung wichtig ist. Ist mein Gewicht okay oder bin ich vielleicht zu dünn oder zu dick? Warum bin ich so, wie ich bin? Was ist Veranlagung, warum braucht der Körper Energiereserven, wie viel Chips sind ungesund und warum sollte ich öfter mal die Treppe statt den Aufzug benutzen? Diese und viele andere Fragen erklärt das neue Internetportal. Die Online-Präsenz "Bleib fit mach mit" ist ein Kooperations-projekt der Allianz Privaten Krankenversicherungs-AG und der Bildungsverlag EINS GmbH. Headset oder Lautsprecher notwendig. Ggf. Pop-up-Blocker deaktivieren.

[http://www.br-online.de/sport-freizeit/thema/fm\\_nordic\\_walking/](http://www.br-online.de/sport-freizeit/thema/fm_nordic_walking/)

In einem Nordic-Walking-Kurs wird mit Grafik, Text, Ton und Video auf der Website des Bayerischen Rundfunks von Peter Schlickerrieder, dem Olympiazweiten im Langlauf, das nordische Gehen vorgestellt. Abgerundet wird das Ganze durch Trainingstipps und weiterführende Links. Eine runde Sache, die Lust auf mitmachen weckt. Headset oder Lautsprecher sind notwendig, Grundkenntnisse des „[bayerischen](#)“ sind hilfreich. Die Videos starten per Mausklick auf „ISDN“.

<http://www.ernaehrung.de/>

Das Deutsche Ernährungsberatungs- und -informationsnetz (DEBInet) wurde von Mitarbeitern des Instituts für Ernährungsinformation (Leitung: Dr. B. Kluthe) konzipiert und gestaltet. Das Redaktionsteam setzt sich zusammen aus Ärzten, Diätassistenten und Ernährungswissenschaftlern. Die Seite bietet umfangreiche Informationen und vertiefende Verweise zu dem Thema Ernährung, darunter auch die Möglichkeit einer kostenlosen

Ernährungsanalyse zu den eigenen Essgewohnheiten).

<http://ernaehrungsstudio.nestle.de/start/home?sid=d921b2c4-b1b4-4ab1-989a-b48ad59a1c7b>

Das Nestle Ernährungsstudio bietet umfangreiche Informationen und interaktive Tools rund um das Thema Ernährung. Hinweis: Für die Nutzung der Foren, Blogs und der interaktiven Tools (wie z. B. Online-Wissensspiele) ist eine unverbindliche und kostenlose Registrierung notwendig.

<http://www.aid-macht-schule.de/>

Der Informationsdienst Verbraucherschutz Ernährung Landwirtschaft e.V. stellt auf seiner Website Ernährungstipps Schüler/innen bestimmter Altersgruppen und viele weitere (zum Teil kostenpflichtige) Infomaterialien zur Verfügung. „Talking Food News“ heißt der kostenlos abonmierbare Newsletter. In der aktuellen Ausgabe ein Lehrerspecial zum Thema: Essen bei Schülern mit Migrationshintergrund.

<http://www.fettmonitor.de/>

Der Fettmonitor ist eine Internetseite, auf der durch die Beantwortung von Fragen zu den Ernährungsgewohnheiten, die Aufnahme von Fett und die Zusammensetzung der Fettsäuren ausgewertet werden. Eine Kurzauswertung in Form eines Videos mit graphischer Darstellung erfolgt direkt im Anschluss an die Eingaben (Headset oder Lautsprecher werden benötigt). Eine ausführliche Auswertung wird per E-Mail zugestellt.

### **Kontakt**

Tuija Schulte-Hyytiäinen  
Hamburger Volkshochschule  
Zentrum Grundbildung und Drittmittelprojekte  
Dienstleistungsnetzwerk Bildung und Lernkultur

Billstedter Hauptstr. 69a  
22111 Hamburg  
Tel. 040 - 736 171-27  
Fax: 040 - 736 171-40

t.schulte-hyytiaainen@vhs-hamburg.de  
www.vhs-hamburg.de  
www.lernende-region-hamburg.de

### **Autor**

Peter Esser-Krapp  
Neue Medien & Bildung  
Stuts Moor 44  
22607 Hamburg

Tel. 040/800 87 03  
Fax: 040/800 87 04  
pek@weiterbildung.com