Aktivitätensammlung

Arbeit, Ruhe und Spiel

Die Lernenden erkunden, wie sich alltägliche Aktivitäten in Arbeit, Ruhe und Spiel einteilen lassen. Durch eine gemeinsame Zuordnungsaktivität und das individuelle Erfassen ihrer Tagesabläufe denken sie darüber nach, wie sie ihre Zeit über den Tag hinweg nutzen. Die Aktivität fördert ein frühes Bewusstsein für Ausgewogenheit, Energie und bewussten Umgang mit Zeit.

Aktivitätstyp	Dauer	Sozialform
Erfahrungsorientiertes Lernen · Reflexion	**45 min**	**Ganze Klasse · Partnerarbeit · Einzelarbeit**

Ziele

Lernziele

Am Ende dieser Aktivität werden die Lernenden:

- Aktivitäten als Arbeit, Ruhe oder Spiel erkennen und zuordnen
- darüber nachdenken, wie sich ihre Zeit auf den Alltag verteilt
- die Bedeutung eines Gleichgewichts zwischen Arbeit, Ruhe und Spiel erkennen
- beginnen, Zeitnutzung mit Energie und Wohlbefinden in Verbindung zu bringen

Lernziel in den Worten der Lernenden

- „Herausfinden, was ich zum Arbeiten, Ausruhen und Spielen mache, und schauen, ob ich ein gutes Gleichgewicht habe.“

Materialien

- Karteikarten mit häufigen Alltagsaktivitäten (z. B. Zähneputzen, Hausaufgaben, Fußball, Videospiele, Schlafen, Kochen, Lesen)
- Leere Arbeitsblätter für den Tagesablauf (eines pro Lernendem)
- Bleistifte, Buntstifte, Filzstifte
- Großes Plakat oder Tafelfläche, unterteilt in ARBEIT – RUHE – SPIEL (siehe Anhang B)
- Whiteboard oder Wandfläche
- Klebeband oder Magnete zum Befestigen der Karten
- Optional: zusätzliche leere Karten für von den Lernenden selbst erstellte Aktivitäten, visuelle Hilfsmittel (siehe Anhang A)
- Optional: Timer oder visuelle Uhr

Aufbau

- Bereiten Sie die ARBEIT–RUHE–SPIEL-Tabelle vor und legen Sie die Aktivitätskarten so aus, dass alle sie sehen können.
- Legen Sie die Arbeitsblätter zum Tagesablauf und die Malmaterialien an den Arbeitsplätzen der Lernenden bereit.

Ablauf

Schritt 1: Einstiegsgespräch

5–10 Minuten

1. Fragen Sie die Lernenden:

- „Was ist Arbeit?“
- „Was ist Ruhe?“

- „Was ist Spiel?“

1. Sammeln Sie einige Antworten, weisen Sie darauf hin, dass eine Aktivität in mehr als eine Kategorie passen kann, und definieren Sie dann:

- Arbeit: Dinge, die wir tun müssen
- Ruhe: Dinge, die uns helfen, uns zu erholen
- Spiel: Dinge, die wir zum Spaß auswählen

Schritt 2: Aktivität

30 Minuten

Vorbereitung

1. Zeigen Sie eine dreiteilige, sich überschneidende ARBEIT–RUHE–SPIEL-Tabelle (*Anhang B*) und die Karteikarten.

- ARBEIT
- RUHE
- SPIEL

Vormachen

1. Legen Sie eine Karte und denken Sie laut: „Ich lege Schlafen zu RUHE, weil es mir hilft, mich zu erholen.“ Fragen Sie nach anderen Möglichkeiten.

Runde eins: Gemeinsames Zuordnen

1. Die Lernenden legen Karten in eine Kategorie und begründen ihre Wahl oder schlagen eine Überschneidung vor. Optional: vor dem Legen abstimmen.

Zwischenstopp

1. Besprechen Sie die Tabelle: „Was passt in mehr als eine Gruppe?“ Betonen Sie, dass sich Kategorien überschneiden können.

Runde zwei: Mein Tagesablauf (20 Minuten)

1. Die Lernenden stellen ihren täglichen, wöchentlichen oder jährlichen Ablauf dar und bestimmen dann ihre eigene Arbeit, Ruhe und ihr eigenes Spiel.

Reflexion

- Optional: „Was passiert bei zu viel Arbeit – oder ohne Ruhe oder Spiel?“

Schritt 3: Abschluss

1. Räumen Sie die Materialien auf und betonen Sie: „Tagesabläufe sind unterschiedlich, aber Ausgewogenheit ist wichtig.“

Kernpunkte

- Tägliche Aktivitäten als Arbeit, Ruhe oder Spiel einordnen und über das Gleichgewicht nachdenken.

Diskussionsfragen

5 Minuten

1. Fassen Sie die wichtigsten Ideen zusammen:

- Jeder Mensch braucht Arbeit, Ruhe und Spiel
- Das Gleichgewicht ist wichtig

- Verschiedene Menschen haben unterschiedliche Tagesabläufe

1. Ausblick:

- Diese Entscheidungen wirken sich auf Energie, Gesundheit und Lernen aus.

1. Optionale Erweiterung für zu Hause: Die Schülerinnen und Schüler fragen ein Elternteil oder eine Betreuungsperson, wie Arbeit, Ruhe und Spiel aussahen, als diese im gleichen Alter waren.

Notizen

Klassenführung

- Ermutigen Sie zu respektvollem Widerspruch
- Erlauben Sie den Schülerinnen und Schülern, ihre Meinung zu ändern

Erweiterungen & Zusatzaktivitäten

- Wiederholen Sie die Aktivität für Wochenenden im Vergleich zu Schultagen
- Vergleichen Sie Tagesabläufe über Jahreszeiten und Feiertage hinweg

Differenzierung

- Ältere Schülerinnen und Schüler: Sie können mit Haftnotizen ihre eigenen Karten schreiben.
- DaZ/Barrierefreiheit: Verwenden Sie Symbole und Gesten
- Sicherheit: Beaufsichtigen Sie die Bewegung rund um die Tafel

Vorgeschlagene Aufgabe

Fragen Sie ein Elternteil oder eine Betreuungsperson, wie Arbeit, Ruhe und Spiel für sie aussahen, als sie in Ihrem Alter waren. Erzählen Sie auch von einem Teil Ihres eigenen Tages.

Anhang A – Anschauungsmaterial

Anhang B – Venn-Diagramm