Aktivitätensammlung

Energiewirtschaft

Die Lernenden erkunden, wie sich ihre Energie im Laufe des Tages verändert, indem sie alltägliche Aktivitäten in ein gemeinsames Klassendiagramm und in einen persönlichen Energie-Tracker eintragen. Indem sie Energiehochs und -tiefs über den Tag hinweg sichtbar machen, entwickeln sie ein erstes Bewusstsein für Anstrengung, Erholung und dafür, wie Energie verbraucht wird. Diese Aktivität legt den Grundstein für spätere Lektionen über Zeitpräferenz, Wert und bewusstes Entscheiden.

Aktivitätstyp	Dauer	Sozialform
Reflexion · Zeichnen / visuelle Gestaltung	**35 min**	**Ganze Klasse · Einzelarbeit**

Ziele

Lernergebnisse

Am Ende dieser Aktivität werden die Lernenden:

- erkennen, dass sich das Energieniveau im Laufe des Tages verändert
- Aktivitäten identifizieren, die Energie geben oder verbrauchen
- ihre persönlichen täglichen Energiemuster sichtbar machen
- beginnen, darüber nachzudenken, wie Zeit und Energie genutzt werden

Lernziel in den Worten der Lernenden

- „Sehen, wie sich meine Energie im Laufe des Tages verändert und was mir Energie gibt oder sie verbraucht."

Materialien

- Karteikarten oder Bildkarten mit alltäglichen Aktivitäten (frühstücken, Zähne putzen, zur Schule gehen, Hausaufgaben, draußen spielen, fernsehen, schlafen usw.)
- Arbeitsblätter „Energie-Tracker" für jede Person (siehe Anhang B)
- Wachsmalstifte, Bleistifte, Filzstifte
- Großes Whiteboard oder Plakat für das Energie-Tracker-Diagramm der Klasse
- Whiteboard-Marker
- Klebeband oder Magnete für die Karteikarten
- Optional: Gedruckte Minibilder für Kinder, die noch nicht schreiben können, Anschauungsmaterial (siehe Anhang A)
- Optional: Projektor oder visueller Timer

Aufbau

- Zeichnen Sie einen Energie-Tracker: unten die Tageszeit von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang, an der Seite die Energie von niedrig bis hoch.
- Legen Sie Aktivitätskarten, Arbeitsblätter und Schreibmaterial bereit; halten Sie den Zugang zur Tafel frei.

Ablauf

Schritt 1: Einstieg in die Lektion

3–5 Minuten

1. Fragen Sie die Lernenden, wann sie sich am energiegeladensten und wann am wenigsten energiegeladen fühlen; lassen Sie kurz per Handzeichen abstimmen.

Schritt 2: Aktivität

30 Minuten

Vorbereitung

1. Zeigen Sie den Energie-Tracker (*Anhang A*): Die Zeit verläuft von links nach rechts, die Energie von niedrig nach hoch. Nennen Sie Aktivitäten am Morgen, am Nachmittag und am Abend.

Vormachen

1. Platzieren Sie gemeinsam eine Karte im Diagramm: „Wann machen Sie das? Gibt es Ihnen Energie oder verbraucht es Energie?“

Schritt 3: Diagramm in der Gruppe

15 Minuten

1. Platzieren Sie gemeinsam 8–10 Karten. Lassen Sie unterschiedliche Meinungen zu, wenn die Erfahrungen der Lernenden voneinander abweichen, und fragen Sie dann, was ihnen am fertigen Diagramm auffällt.

Schritt 4: Individuelles Diagramm

10–15 Minuten

1. Die Lernenden tragen 4–6 alltägliche Aktivitäten in ein Energie-Tracker-Arbeitsblatt (*Anhang B*) ein, mit Wörtern oder Zeichnungen. Bieten Sie bei Bedarf Bilder oder eine Partnerin bzw. einen Partner an.

Reflexion

2 Minuten

1. Fragen Sie die Lernenden, wann sie die meiste Energie haben, was Energie verbraucht und was ihnen hilft, sich auszuruhen. Fragen Sie ältere Lernende, wie man Energie für das Wichtige aufsparen kann.

Schritt 5: Abschluss

5 Minuten

1. Räumen Sie die Materialien auf. Betonen Sie, dass Energie begrenzt ist und Entscheidungen wichtig sind.

Kernpunkte

- Verfolgen, wie alltägliche Aktivitäten Energie verbrauchen und beeinflussen.

Diskussionsfragen

3 Minuten

Wiederholung der Inhalte mit den Lernenden

1. Wiederholen Sie, dass sich die Energie im Laufe des Tages verändert, dass Aktivitäten die Energie unterschiedlich beeinflussen und dass Menschen unterschiedliche Energiemuster haben.
2. Schlagen Sie eine Brücke zu den nächsten Lektionen, indem Sie erklären, dass diese Muster beeinflussen, wie wir arbeiten, uns ausruhen, spielen und Entscheidungen treffen.

Notizen

Klassenführung

- Legen Sie klare Regeln für das Abwechseln fest, begrenzen Sie Platzierungsentscheidungen auf wenige Sekunden und fördern Sie aufmerksames Zuhören sowie respektvollen Widerspruch.

Erweiterungen & Zusatzaktivitäten

- Vergleichen Sie Energiediagramme eines Schultags mit denen eines Wochenendes, lassen Sie Diagramme in Kleingruppen vergleichen und führen Sie eine körperliche Energie-Demonstration durch: In die Hocke gehen steht für wenig Energie, aufrecht stehen für viel Energie.
- Wenden Sie dieselben Prinzipien an, um Energie über längere Zeiträume zu betrachten (Wochen, Jahreszeiten, ein ganzes Leben usw.).

Differenzierung

- Jüngere Schülerinnen und Schüler: optionale Unterstützung durch eine Partnerin oder einen Partner, Zeichnungen und Bildkarten.
- DaZ/Barrierefreiheit: visuelle Hilfsmittel, Vormachen, Unterstützung durch Partnerinnen und Partner.
- Sicherheit: Beaufsichtigen Sie Bewegungen in der Nähe der Tafel.

Vorgeschlagene Aufgabe

Erzählen Sie einem Elternteil oder einer Betreuungsperson von einer Tageszeit, zu der Sie viel Energie haben, und von einer, zu der Sie weniger haben. Fragen Sie, wann sie sich am energiegeladensten fühlen.

Anhang A – Visuelles Hilfsmittel

Anhang B – Arbeitsblätter zur Energieverfolgung

Anhang C – Aktivitätsplaner