Aktivitätensammlung

Kluge Entscheidungen

Die Lernenden untersuchen, wie alltägliche Entscheidungen langfristige Ergebnisse beeinflussen, indem sie die Zeitpräferenz mit Ernährung, Gesundheit, Arbeit, Spiel und Bildung verknüpfen. Durch Diskussionen, eine visuelle Zeitpräferenz-Achse, das kreative Gestalten eines Superhelden und ein unterhaltsames Vergleichsspiel denken die Lernenden darüber nach, wie kleine tägliche Entscheidungen Stärke, Konzentration und zukünftigen Erfolg aufbauen.

Aktivitätstyp	Dauer	Sozialform
Diskussion · Präsentation · Kreatives Basteln · Spiel	**60 min**	**Ganze Klasse · Kleingruppen · Partnerarbeit · Einzelarbeit**

Ziele

Lernergebnisse

Am Ende dieser Aktivität werden die Lernenden:

- verstehen, dass langfristiges Denken zu besseren Ergebnissen führt
- die Zeitpräferenz auf alltägliche Entscheidungen anwenden
- über Gewohnheiten in Bezug auf Gesundheit, Ernährung, Lernen und Arbeit nachdenken
- erkennen, dass sich kleine Entscheidungen mit der Zeit summieren

Lernziel in den Worten der Lernenden

- „Lernen, wie meine Entscheidungen von heute mich später stärker machen können."

Materialien

- Superhelden-Vorlagen (siehe Anhang A)
- Zeitpräferenz (siehe Anhang B)
- Buntstifte, Wachsmalstifte oder Filzstifte
- Perlen oder Spielmarken als Belohnung
- Süßigkeiten oder kleine Leckereien (optional)
- Bewertungsleitfaden für Heldenwerte (siehe Anhang C)
- Whiteboard oder große Posterfläche
- Marker
- Kleber und Schere (optional)
- Wünschenswert: Timer oder visuelle Countdown-Uhr

Aufbau

- Zeichnen Sie die Zeitpräferenz-Achse an die Tafel und legen Sie die Superhelden-Vorlagen, Malutensilien und Spielmaterialien bereit.
- Halten Sie die Perlen und die optionalen Leckereien bereit; lassen Sie Raum für Diskussion und Spiel.

Ablauf

Schritt 1: Die Stunde vorbereiten

10 Minuten

1. Wiederholen Sie *Die drei kleinen Schweinchen*, indem Sie fragen, welches Haus am längsten gehalten hat und warum es am stabilsten war.

2. Zeichnen Sie eine waagerechte Zeitpräferenz-Linie: Beschriften Sie die linke Seite mit „Hohe Zeitpräferenz – will Ergebnisse sofort“ und die rechte mit „Niedrige Zeitpräferenz – bereit, auf bessere Ergebnisse zu warten“, und ordnen Sie dann Stroh, Holz und Ziegelsteine darauf an.

Schritt 2: Aktivität

45 Minuten

Vorbereitung

1. Erklären Sie, dass alltägliche Entscheidungen wie Baumaterialien sind: Manche sind schnell und machen Spaß, sind aber schwach, während andere Mühe kosten und länger halten.

Vormachen

1. Verwenden Sie ein Beispiel wie Süßigkeiten im Vergleich zu einer gesunden Mahlzeit; ordnen Sie beide Entscheidungen auf der Zeitpräferenz-Achse ein und erklären Sie, warum.

Durchführung

Schritt 3: Diskussion: Alltägliche Entscheidungen

20 Minuten

1. Stellen Sie die Kategorien vor – Ernährung, Gesundheit, Arbeit, Spiel und Bildung – und nennen Sie Beispiele wie Süßigkeiten im Vergleich zu Gemüse oder Hausaufgaben schnell erledigen im Vergleich zu gründlich erledigen.
2. Bitten Sie die Lernenden, jede Entscheidung auf der Achse einzuordnen und ihre Begründung zu erklären.

Schritt 4: Gestalten Sie Ihren Superhelden

25 Minuten

1. Teilen Sie die Superhelden-Vorlagen aus. Die Lernenden geben ihrem Helden einen Namen, malen ihn aus und wählen in jeder Kategorie ihre Favoriten; anschließend überprüfen sie ihre Entscheidungen und vergeben Stärkepunkte auf Grundlage der Zeitpräferenz.

Schritt 5: Superheldenduell und Reflexion

15 Minuten

1. Bilden Sie Paare oder kleine Gruppen, die die Heldenwerte in Runden nach Art eines Quartettspiels vergleichen; betonen Sie, dass es ums Lernen geht, nicht ums Gewinnen.

Kontrollpunkt

1. Beobachten Sie, ob die Lernenden erklären können, warum bestimmte Entscheidungen stärkere Helden hervorbringen.
2. Achten Sie auf Verknüpfungen zwischen Anstrengung und langfristigen Ergebnissen.

Reflexion

- Fragen Sie: „Welche Entscheidungen haben Ihren Helden am stärksten gemacht?“
- Fragen Sie: „Gibt es eine Entscheidung, die Sie verbessern möchten?“
- Laden Sie die Schülerinnen und Schüler ein, eine Handlung mit niedriger Zeitpräferenz zu nennen, die sie diese Woche ausprobieren könnten.

Schritt 6: Abschluss

5 Minuten

1. Sammeln Sie die Materialien ein, räumen Sie die Bastelbereiche auf und danken Sie den Schülerinnen und Schülern für ihre Kreativität und Ehrlichkeit. Bekräftigen Sie: „Eine starke Zukunft entsteht Schritt für Schritt, mit einer kleinen Entscheidung nach der anderen.“

Kernpunkte

- Langfristiges Denken anwenden, um im Alltag bessere Entscheidungen zu treffen.

Diskussionsfragen

10 Minuten

1. Wiederholen Sie den Gedanken, dass sich kleine tägliche Entscheidungen mit der Zeit summieren.
2. Bekräftigen Sie, dass Anstrengung heute oft zu besseren Ergebnissen später führt.
3. Stellen Sie einen Bezug zum Alltag her, indem Sie die Schülerinnen und Schüler bitten, eine Gewohnheit zu nennen, die sie heute üben können.

Notizen

Klassenführung

- Bleiben Sie ermutigend und wertfrei im Ton
- Betonen Sie, dass Gewohnheiten erkundet und nicht benotet werden

Erweiterungen & Zusatzaktivitäten

- Den Helden nach einer Woche mit besseren Entscheidungen neu gestalten
- Belohnungsaufschub-Challenge mit einer kleinen Leckerei und einer Zusatzbelohnung fürs Warten

Differenzierung

- Jüngere Schülerinnen und Schüler: weniger Wahlmöglichkeiten und angeleitete Auswahl
- DaZ/Barrierefreiheit: Bilder, Vormachen, Unterstützung durch Lernpartner
- Sicherheit: Scheren und Bewegung beaufsichtigen

Vorgeschlagene Aufgabe

Sprechen Sie mit einem Elternteil oder einer Bezugsperson über eine kleine Entscheidung, die jemandem später helfen kann. Erzählen Sie ein Beispiel aus der Aktivität.

Zusätzliche Ressourcen

- Der Marshmallow-Test: Selbstbeherrschung meistern.
  https://psycnet.apa.org/record/2014-43233-000