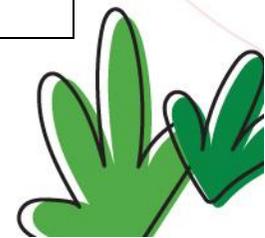




Titel	DIE FREIZEITORTE
Einführung	Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht. Die Schüler_innen müssen einen großen Teil des Tages mit Schule und Lernen verbringen. Es gibt aber auch einen anderen wichtigen Tagesabschnitt, den die Schüler_innen mit angenehmen Tätigkeiten verbringen können. Die Freizeit ist ein wichtiger Teil des Tages. Wie organisieren Sie sie? Diese Übung soll Ihnen Alternativen zu Ihrem derzeitigen Tagesablauf aufzeigen. Was könnten Sie an Ihrer Freizeit ändern? Was gefällt Ihnen wirklich gut und was könnte man dagegen verbessern?
Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft	Die Schüler_innen sollen ihr eigenes Freizeitverhalten reflektieren. In der Adoleszenz wächst die Möglichkeit und Notwendigkeit, eigene Entscheidungen zur Lebensgestaltung zu treffen. Dieser erweiterte Entscheidungsspielraum stellt die Jugendlichen vor die Herausforderung, ein Gleichgewicht zwischen ihren eigenen Bedürfnissen und den Erwartungen ihrer Umwelt zu finden. Persönliche Neigungen, Wünsche, Gewohnheiten und Einstellungen drücken sich in der Art und Weise aus, wie junge Menschen ihre Prioritäten zwischen Schule, Freundeskreis, Familie, Sport und anderen Hobbys setzen.
Bezug zum Kompetenzrahmen EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)	Psychische Gesundheit verstehen Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen Aufbau von Kapazitäten und Interventionen
Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten) <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input checked="" type="checkbox"/> Lebensqualität <input type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
Materialien	Ein Blatt Papier (A4) und ein Bleistift pro Schüler_in
Auseinandersetzung mit dem Thema	Die Schüler_innen zeichnen jeweils einen Kreis auf ein Blatt Papier. Sie werden gebeten, den Kreis in Segmente zu unterteilen, die ihren Freizeitaktivitäten und deren Dauer entsprechen. Zuvor wird geklärt, ob es sich um die Aktivitäten der letzten Woche oder des letzten Monats handelt. Je nach der verbrachten Zeit sind die Teile unterschiedlich groß. Am Rand des Kreises wird die geschätzte Zeit in Stunden notiert. Die Schüler_innen können nun zu zweit ihre Ergebnisse besprechen und herausfinden, wo sie bei der Verteilung ihrer Freizeit übereinstimmen und wo sie sich unterscheiden.





	<p>Im Plenum oder in Kleingruppen werden die Ergebnisse anhand der folgenden Fragen diskutiert:</p> <ul style="list-style-type: none">- Welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten gibt es bei den Freizeitaktivitäten?- Haben Sie Vorschläge für Ihre persönliche Freizeitgestaltung erhalten?- Gibt es sinnvolle und wünschenswerte, sinnvolle und machbare Möglichkeiten der Veränderung? <p>Wenn Sie die gleichen Interessen haben, können Sie sich vorstellen, diese gemeinsam zu verfolgen?</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	2 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Die Schüler_innen lernen Alternativen zu ihrem eigenen Freizeitverhalten kennen.

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





Bereich/Aspekte							
Körperliche Funktionen	Sich gesund fühlen	Fitness	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	Befinden	Übung
Seelisches Wohlbefinden	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	Kommunikation	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	Umgang mit Veränderungen	Das Gefühl der Kontrolle
Lebensqualität	Genießen	Glücklich sein	Ausgeglichenheit	Sich sicher fühlen	Wie Sie leben	Mit Geld auskommen	Sich mit sich selbst wohlfühlen
Soziale Teilhabe	Soziale Kontakte	Ernst genommen werden	Gemeinsame Unternehmungen	Zugehörigkeit	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	Unterstützung durch andere	Interesse an der Gesellschaft
Tägliches Funktionieren	Auf sich selbst aufpassen	Die eigenen Grenzen kennen	Kenntnisse über Gesundheit	Der Umgang mit der Zeit	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	In der Lage sein, um Hilfe zu bitten
Bedeutsamkeit	Sinnvolles Leben	Lebensfreude	Ziele erreichen wollen	Vertrauen haben	Akzeptanz	Dankbarkeit	Weiter lernen

