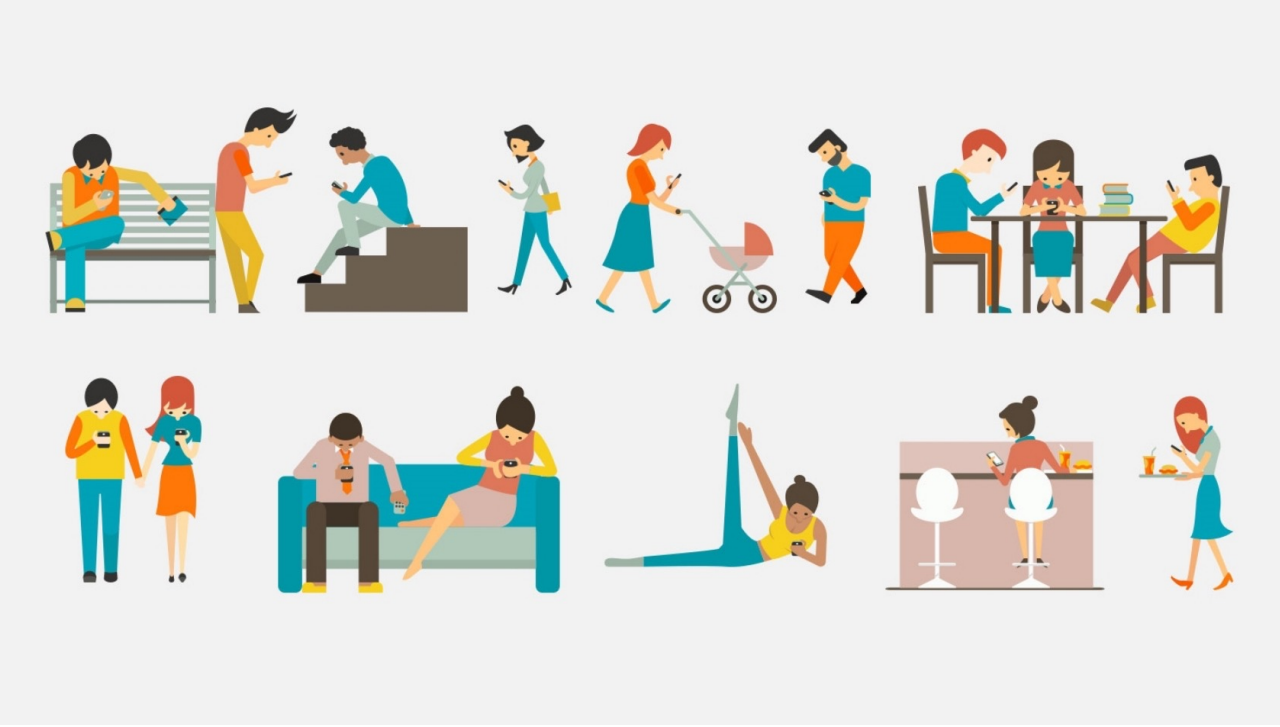




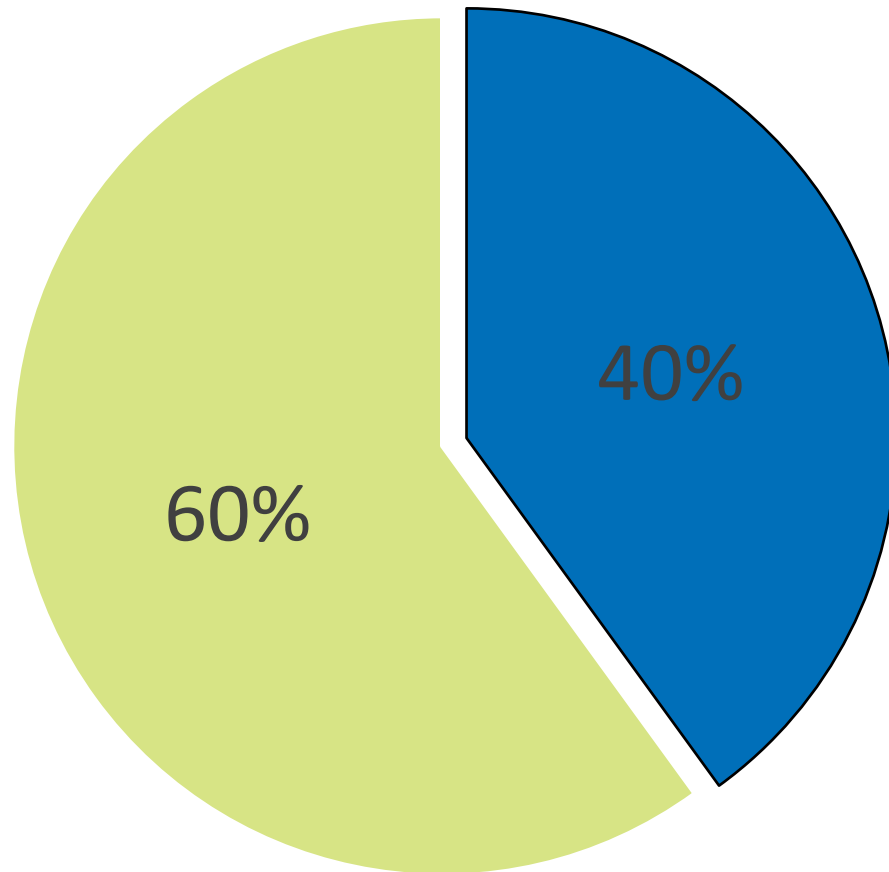
# Bewusster konsumieren lernen



Fokus: Zyklus 2





# Handlungen im Alltag



-  Gewohnheiten
-  Bewusste Entscheidungen



# Was ist time:out?

- Angebot des Blauen Kreuzes
  - Bereich Prävention und Gesundheitsförderung
  - Erstmals durchgeführt 1984 als „Lohnender Verzicht“
- Fastenzeit: reduzieren oder pausieren
  - 1 - 6 Wochen
- für alle:
  - Kinder, Jugendliche, Erwachsene
  - allein oder in Gruppen
- Schulklassen
  - Unterrichtsmaterial mit Fokus Zyklus 3 → **heute: Zyklus 2**

# Wo befinden wir uns im Lehrplan 21 (Z.2)?

## NMG

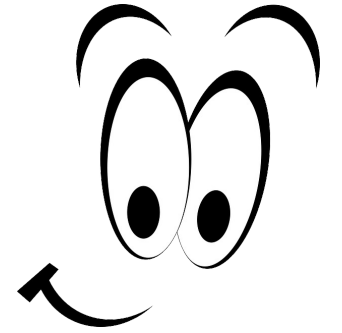
### 1.1

Die SuS können **sich und andere wahrnehmen** und beschreiben.

c Die SuS können ihre **Fähigkeiten** erkunden und sich selber charakterisieren.

d Die SuS können von ihrem bisherigen Leben erzählen und dabei **Veränderungen** und **Gleichbleibendes** erkennen.

e Die SuS können Vorstellungen für ihre **Zukunft** entwickeln und davon erzählen (z.B. Schulwahl, Berufswunsch, Hobbys, **Lebensweise**).



# Wo befinden wir uns im Lehrplan 21 (Z.2)?

## NMG

### 6.5

Die SuS können Rahmenbedingungen von **Konsum** wahrnehmen sowie über die Verwendung von Gütern nachdenken.

d Die SuS können an Beispielen den Wandel von **Konsumgewohnheiten** untersuchen sowie Auswirkungen auf den Alltag aufzeigen (z.B. Schulutensilien).

f Die SuS können Konsumgüter als **Statussymbole** und als Zeichen der **Zugehörigkeit** oder Abgrenzung von Gruppen erkennen.



# Module 3-9

- Geschrieben für Zyklus 3
- Herunterbrechen für Zyklus 2
  - Einfachere Sprache und Erklärungen
  - Viele Beispiele aus dem kindlichen Alltag
  - Veranschaulichung mit Bildern



# Einführungsmodule

Start Vorbereitung: 1-2 Wochen vor dem Experiment

Start Experiment: 1-6 Wochen vor Ostern

# Grundsätzlicher Aufbau

- Module 1-2: Einstieg ins Thema
- Module 3-9: Themenspezifisches Hintergrundwissen
- Modul 10: Abschluss

Jedes Modul enthält fixfertige Vorschläge und Materialien zur Umsetzung in einer Lektion à 45 Minuten, sowie Zusatzideen und –material.

Empfehlung: 1 und 10 in jedem Fall durchführen, 3-9 je nach Interessen und Anknüpfung an andere Unterrichtsinhalte

# Modul 1: Kick-Off

Ablauf	Umsetzung und benötigtes Material
<p>Einführung in das Programm und Klären offener Fragen</p> <p><b>Plenum   10 min</b></p>	<p>Die Leitungsperson erklärt der Gruppe, wie das Experiment time:out together ablaufen soll und was dessen Ziele sind. Sie klärt, welche Mitbestimmungsmöglichkeiten und Rahmenbedingungen in Bezug auf Zeitdauer, Verzichtsthemen und weiteres bestehen. Zur Information findet sich im Material dieses Moduls eine Übersicht über die Angebote und mögliche Verzichtsthemen.</p>
<p>Persönliche Zielsetzung</p> <p><b>Einzelarbeit   20 min</b></p>	<p>Die Teilnehmenden füllen das Dossier «Willkommen bei time:out together» aus.</p>
<p>Individuelle Motivationsförderung</p> <p><b>Einzelarbeit   10 min</b></p>	<p>Die Teilnehmenden füllen ihre individuellen Verzichtspläne aus.</p>
<p>Stimmungsbild der Gruppe sichtbar machen</p> <p><b>Plenum   5 min</b></p>	<p>Alle Teilnehmenden signalisieren zum Schluss der Lektion mit ihrem Daumen, in welcher Stimmung sie das Experiment beginnen. Einzelne Teilnehmende können von der Leitungsperson interviewt werden.</p> <p><i>Tipp: Diese Übung kann während des Experimentes immer wieder einmal gemacht werden, um in kurzer Zeit einen Überblick über die Stimmung in der Gruppe sowie bei den einzelnen Teilnehmenden zu gewinnen.</i></p>

# Modul 1: Kick-Off

## Digitale Medien:

Schläfst du zu wenig, weil du stattdessen digitale Medien nutzt?	oft	manchmal	selten/nie
Fühlst du dich durch digitale Medien gestresst?	oft	manchmal	selten/nie
Hast du wegen digitaler Medien zu wenig Zeit für Pflichten und andere Freizeitbeschäftigungen?	oft	manchmal	selten/nie

**Total Punkte:**

## Ernährung:

Fehlen in deinem Speiseplan Früchte und Gemüse?	oft	manchmal	selten/nie
Isst du viele Fertigprodukte?	oft	manchmal	selten/nie
Isst oder trinkst du täglich Produkte, die viel Zucker enthalten?	oft	manchmal	selten/nie

**Total Punkte:**

# Modul 1: Kick-Off

Name

Verzichtsziel:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Gewinn:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Woche 1

Belohnung:							

Woche 2

Belohnung:							

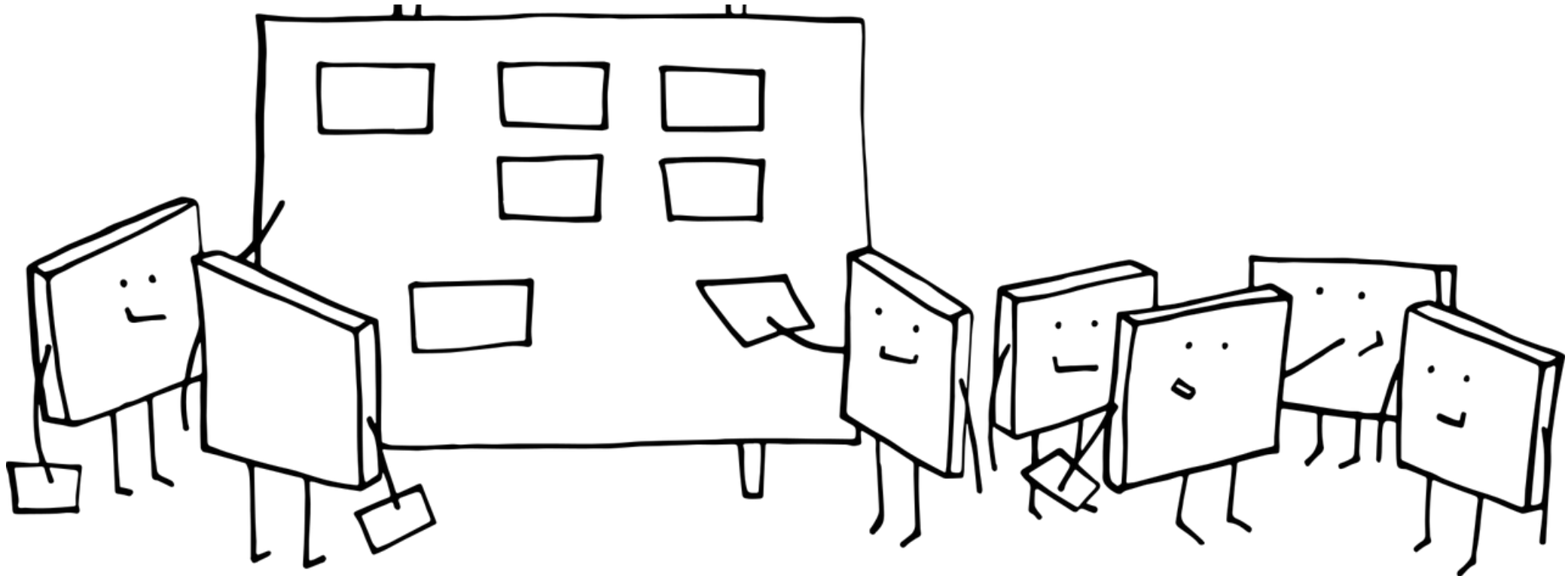
Woche 3

Belohnung:							



# Modul 2: Interessen der Gruppe

Ziel: Vorwissen und Interessen der SuS sammeln, weitere Themenbereiche auswählen



# Your turn:

## Umsetzung Module 3, 4, 7 im Zyklus 2

- Modul 3: Genuss und Sucht
- Modul 4: Umweltschutz & Konsum
- Modul 7: Ernährung

# Nachbesprechung

Modul 3: Genuss und Sucht

Modul 4: Umweltschutz & Konsum

Modul 7: Ernährung



# Modul 3: Genuss oder Sucht

Alles okay!	Achtung: Einige Warnzeichen	Ganz klar: Eine Sucht!
-------------	-----------------------------	------------------------

## Aussagen:

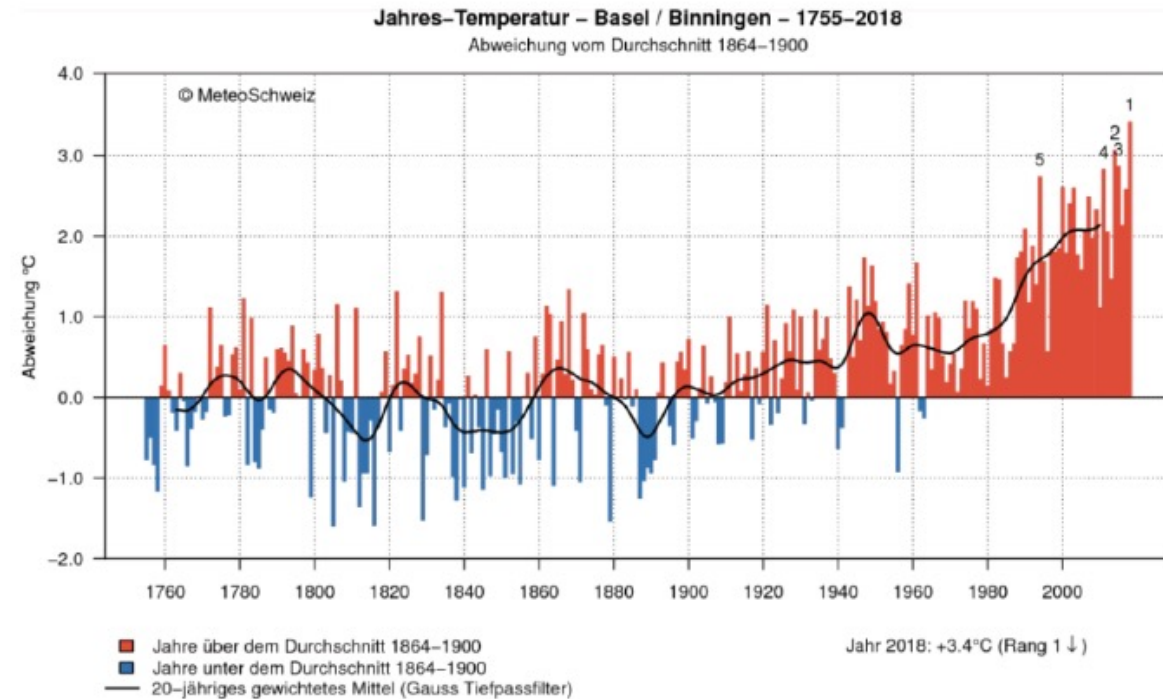
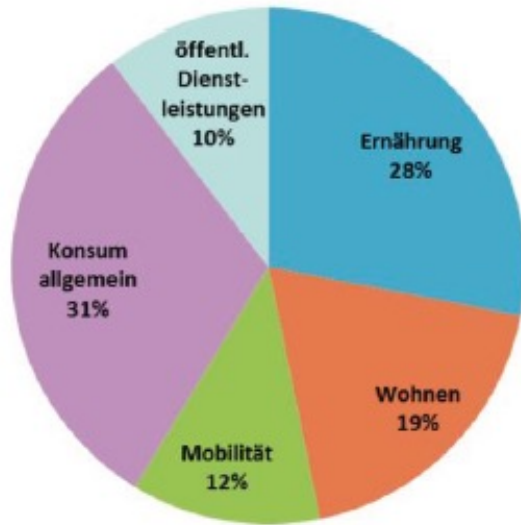
«Am Wochenende oder zu speziellen Gelegenheiten trinke ich gerne ein oder zwei Bier.»	«Wenn ich für eine Prüfung lerne, esse ich dabei immer Chips und Schokolade.»	«Ich schaue mehrmals am Tag auf mein Smartphone, um zu sehen, ob ich neue Nachrichten habe.»
«Ich game oft in der Nacht und erzähle meinen Eltern und Kollegen nichts davon.»	«Ich bin gestresst, wenn ich auf einer längeren Zugfahrt nicht rauchen kann.»	«Ohne einen Joint kann ich abends nicht richtig entspannen.»
«Ohne Alkohol komme ich im Ausgang nicht so richtig in Feierlaune»	«Wenn ich einen stressigen Tag hatte entspanne ich mich mit Shopping»	«Ich brauche morgens meinen Kaffee, um richtig wach zu werden.»
«Wenn ich in der Nacht aufwache, schaue ich immer auf meinem Smartphone nach, ob ich eine neue Nachricht habe.»	«Es macht mich nervös, wenn ich morgens mit einer leeren Zigarettenschachtel aus dem Haus gehe.»	«Wenn ich nicht jeden Tag mindestens zwei Stunden gejoggt bin habe ich abends ein schlechtes Gefühl.»

# Take-aways Modul «Genuss und Sucht»

- Schwierig zuzuordnen auch für uns (es sind absichtlich zu wenig Infos) → kurbelt Diskussion an
- Beispiele näher an Lebensrealität der Kinder aus Zyklus 2 (z.B. übermässiges Lernen für Prüfungen, Sport, Capri-Sun, Gamen, Handygebrauch, ...)
- Sensibilisierung und Reflektion: wann brauche ich mein Handy / Tablet, wie lange, wozu, etc.
- Fallbeispiele abändern (Cannabis: nicht geeignet für Zyklus 2)

**Hinweis:** WICHTIG – am Schluss Hilfsangebote, Beratungsstellen und sonstige Ansprechpersonen erwähnen, anbieten

# Modul 4: Umweltschutz & Konsum



Bildquelle: <https://www.meteoschweiz.admin.ch/>

# Take-aways Modul «Umweltschutz & Konsum»

- Texte für LP, aber nicht für SuS (herunterbrechen und mehr verbildlichen)
- Diagramme sind praktisch und auch mit Zyklus 2 brauchbar

# Modul 7: Ernährung



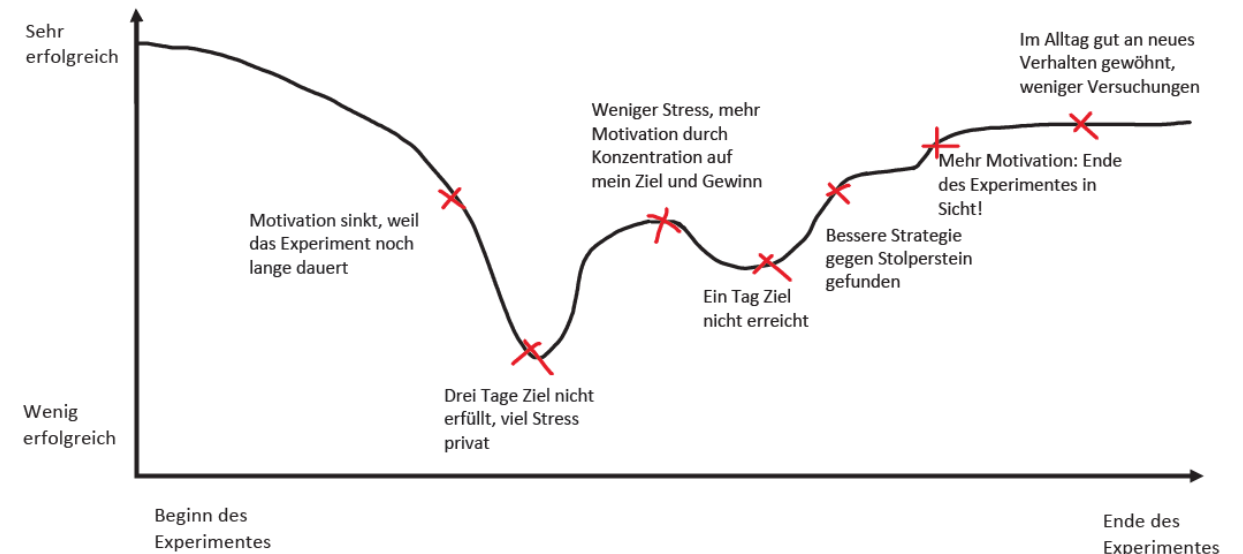
Bildquelle: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, Schweizer Lebensmittelpyramide, S. 2.

# Take-aways Modul «Ernährung»

- Energydrinks als möglicher Fokus
- Zusatz Rezeptbuch: toll
- Mehr Zeit einrechnen für Zyklus 2
- Zusatz Zuckerprotokoll: für Zyklus 2 nur an einem Tag machen, mehr verbildlichen

# Modul 10: Abschluss

- Dein Highlight während des Verzichtes?
- Dein Tiefpunkt während des Verzichtes?
- Worauf bist du besonders stolz?
- Was hat dich besonders herausgefordert?
- Was hat dir am meisten beim Verzichten geholfen?
- Welche Erkenntnisse nimmst du aus deiner Teilnahme mit?
- Was nimmst du dir für deine Zukunft vor?
- Was machst du beim nächsten Verzicht anders?



# In welchem Bezug zum Inputreferat von Martin Hafen steht das Angebot?

Es kann die Entwicklung von folgenden Lebenskompetenzen unterstützen:

- Vertrauen
- Sozialkompetenz
- **Selbstwirksamkeit(serwartung)**
- **Selbstregulation**
- Risikokompetenz
- Kreativität
- **Gesundheitskompetenz**
- motorische Kompetenz
- Sprachkompetenz
- kognitive Intelligenz

Folgende Elemente der ganzheitlichen Bildung kommen darin zur Anwendung:

- **selbstbestimmte Lehrinhalte**
- **Erfahrungslernen**
- soziale Lernprozesse
- Bewegung
- Fokussierung auf Stärken
- wenig(er) Leistungsdruck



# Hinweise, Fragen und Feedbacks

- „Verzicht“ → Pause, Reduktion
- time:out (früher Unterscheidung in classic, together, next)
- Materialbestellungen zu verschiedenen Themen:  
<https://www.timeoutschweiz.ch/ueber-uns/bestellformular/>
- Das Unterrichtsmaterial wird in den nächsten Jahren sicherlich neu überarbeitet werden. Falls ihr also noch Feedback habt, was noch nützlich wäre, meldet euch gerne bei mir (siehe nächste Folie)
- Frage aus dem ersten WS: Gibt es eine vorgefertigte Elterninformation?
  - Leider noch nicht, das werde ich aber ins Auge fassen, danke!

# Infos und Kontakt

Webseite: [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

Anmeldung Schulklasse: (dieses Jahr noch immer möglich)

<https://www.timeoutschweiz.ch/teilnehmen/gruppe/>

Download Unterrichtsmaterial:

<https://www.timeoutschweiz.ch/unterrichtsmaterial/>

Kontakt Adina Frick

Mail: [info@timeoutschweiz.ch](mailto:info@timeoutschweiz.ch) (direkt bei Adina)

Tel.: 031 398 14 64