

DOWNLOAD



Katja Allani

Alltagskompetenzen: Den Tag organisieren

Schreiben, Lesen, Reden – den Alltag meistern

Downloadauszug aus
dem Originaltitel:





Oh je, wo ist die Zeit hin?

Ich will im Unterricht mehr mitarbeiten.



Ich hab's im Blick!
Essen in Maßen.



Prüfungen!
Ich brauche einen Plan!

Tagesbericht:
Was hab ich nur getan?



Info-Text

Wenn wir etwas in unserem Leben verändern möchten oder ein Ziel erreichen wollen, ist es sinnvoll darüber nachzudenken, wie wir unseren Alltag organisieren und aufzuschreiben, was wir so alles machen. Denn wer sich selbst aufmerksam beobachtet, findet leichter Wege, etwas zu verändern oder besser zu machen. Wenn dir zum Beispiel auffällt, dass du immer sehr müde bist und dich das stört, dann solltest du dich einige Zeit selbst beobachten und deine Beobachtungen aufschreiben. Aufschreiben ist immer ziemlich mühselig und auch zeitaufwändig. Deshalb benutzt man beim Protokollieren häufig Tabellen. Eine Tabelle, die das Schlafverhalten erfasst, könnte zum Beispiel so aussehen:

Datum, Wochentag	Nachtruhe von bis Uhr	Gut oder schlecht geschlafen?	Wie oft nachts wach? x-mal	Gut wieder eingeschla- fen? ja/nein
5.6.	23:35 – 6:30	gut	1	ja
...				

Nach einigen Tagen wirst du bestimmt schon sehen, ob du vielleicht zu wenig schläfst oder nachts oft wach wirst und schlecht wieder einschlafen kannst. Hast du so etwas festgestellt, weißt du auch, was du ändern könntest. Vielleicht hast du bemerkt, dass du zu spät zu Abend isst und deshalb schlecht schläfst und versuchst daher, früher zu essen. Oder du gehst einfach eine halbe Stunde früher ins Bett.

Jetzt komm ich mir auf die Schliche! – Protokollieren von Abläufen

Klasse: _____

Name: _____

1 Suche dir eine der Aufgaben zum Protokollieren aus. Bereite ein Protokoll für die Dauer einer Woche vor.

a) Du möchtest dein Schlafverhalten protokollieren. Bereite ein Protokoll vor. Verwende folgenden Tabellenkopf:

Datum, Wochentag	Nachtruhe von bis Uhr	Gut oder schlecht geschlafen?	Wie oft nachts wach? x-mal	Gut wieder eingeschlafen? ja/nein

b) Du möchtest wissen, wie du in der Schule in den einzelnen Fächern mündlich mitarbeitest. Deine Lehrer sagen immer: Mitarbeit ist die halbe Miete. Bereite ein Protokoll vor. Verwende folgenden Tabellenkopf:

Datum, Wochentag	Stunde/Fach	Einschätzung der Mitarbeit: viel, geht so, wenig, nicht	Wäre mehr Mitarbeit möglich gewesen?

c) Du möchtest herausfinden, ob, wann und wie oft du nachmittags ein bis zwei Stunden Zeit hättest, um zu lernen. Bereite ein Protokoll vor. Verwende folgenden Tabellenkopf:

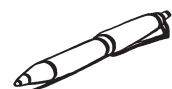
Datum, Wochentag	Was mache ich?/ Was habe ich gemacht?	Von bis Uhrzeiten	Wo?

d) Du willst dich häufiger an der frischen Luft bewegen. Bereite ein Protokoll vor. Verwende folgenden Tabellenkopf:

Datum, Wochentag	Von wann bis wann war ich an der frischen Luft?	Was habe ich an der frischen Luft gemacht?	Wie lange war ich heute insgesamt draußen?

e) Vielleicht hast du selbst eine Idee, worüber du Protokoll führen willst:

2 Führe dein Protokoll eine Woche lang. Schreibe eine Auswertung deiner Beobachtungsergebnisse. Fasse auch zusammen, ob es dir schwer- oder leichtgefallen ist, das Protokoll zu führen und warum.



Jetzt komm ich mir auf die Schliche! – Protokollieren von Abläufen

Hinweise

Das Vorbereiten des Protokolls kann auf dem Computer erfolgen, wenn die Schüler Tabellen erstellen können. Zum Anlegen von Hand eignen sich karierte Blätter. Das Protokoll soll sieben Tage geführt werden. Das Ausfüllen setzt Motivation und Selbstdisziplin voraus. Da die Eintragungen der Schüler sehr persönlich sein können, sollte auf eine Präsentation oder das Einsammeln der Protokolle verzichtet werden, wenn die Schüler das nicht wünschen. Die Vorstellung der Ergebnisse kann in Kleingruppen oder im Unterrichtsgespräch erfolgen. Es sollte dabei immer Bezug zur Ausgangssituation genommen werden, die ja Anlass des Protokollierens gewesen ist.

Download
zur Ansicht