

**Lehrerhandreichung zur Berufswegplanung  
Module zur Lebensplanung**

**Angebotsbeschreibung**

**Modul: Leben und Zeit I**

**Ziele:** Die Jugendlichen sollen ihre Einflussmöglichkeiten auf die eigene Lebensgestaltung und Zukunft erkennen sowie motiviert werden, erreichbare Ziele bewusst anzustreben. Die schulische Leistungsbereitschaft soll gefördert werden. Vermittlung der Wichtigkeit des Themas „Berufsorientierung“. Förderung der Eigenverantwortung.

**Zielgruppe:** Ab Jahrgang 7, 2. Halbjahr

**Inhalt:** Reflexion der aktuellen Lebenssituation bzw. Lebensphase in Bezug auf Schulerfolg, berufliche Chancen und die eigene Lebens- und Zukunftsperspektive.

**Nutzen für die Schule:** Insbesondere in Verbindung mit dem Modul „Leben und Zeit II“ bietet das Angebot konkrete Ansatzpunkte und Hilfen im Umgang mit den Themen „Leistungsbereitschaft und individuelle Förderung“.

**Nutzen für die Schüler/innen:** Reflexion der persönlichen Lebenssituation, Orientierungshilfe, Motivation und konkrete Hilfen zum Thema „Zeitmanagement“ und Schule. Weiteres siehe Ziele.

**Durchführung:** Dauer: 3 Schulstunden; nach Möglichkeit sollte in zwei Kleingruppen gearbeitet werden. Besondere räumliche Voraussetzungen sind nicht erforderlich.  
**Methodeneinsatz:** Diverse Arbeitsblätter werden in Einzelarbeit und in Partnerarbeit bearbeitet und anschließend werden die Ergebnisse freiwillig in der Gruppe/ Klasse präsentiert und diskutiert (siehe Beschreibung des Moduls „Leben und Zeit I“).

**Vorbereitung:** In Kooperation mit außerschulischen Partnern Austausch über den Stand der Klasse und Absprachen über den Einsatz der Arbeitsblätter sowie über Methoden der Bearbeitung und Auswertung. Dauer: 1 Stunde. Kopien der Arbeitsblätter.

**Nachbereitung:** Austausch über den Verlauf, sofern in zwei Gruppen gearbeitet wurde. Austausch über die Weiterarbeit zum Thema bzw. zu aktuell aufgetauchten Themen.

**Eingesetztes Personal:** 1 – 2 außerschulische Fachkräfte und eine Lehrerin/ein Lehrer, in der Regel der Klassenlehrer/die Klassenlehrerin.

**Eingesetzte Mittel:** In Kooperation mit außerschulischen Partnern je nach Einsatz von Honorarkräften.

**Ergebnissicherung/Reflexion:** Die Schüler/innen heften ihre Arbeitsblätter in ihre Ordner ab.

**Erprobung, Reflexion, Weiterentwicklung:** Jugendbildungswerk Kreis Groß-Gerau. Eigenständig durch die Schule durchführbar oder in Kooperation mit der Jugendförderung bzw. der Schulsozialarbeit.

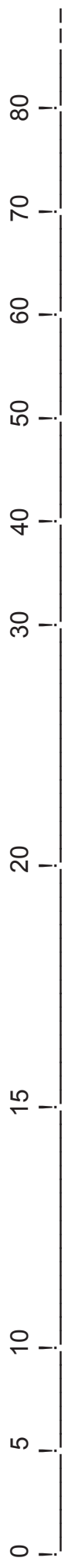
Stand: 2012

**Die Arbeitsblätter auf den folgenden Seiten werden in Einzelarbeit und in Partnerarbeit bearbeitet und anschließend werden die Ergebnisse freiwillig in der Gruppe/Klasse präsentiert und diskutiert. Ablaufplan:**

- Zeitstrahl. Wichtige Stationen (in Bezug auf Lebens- und Bildungsweg, berufliche Zukunft, Lebensplanung) in meinem Leben bis heute und in Zukunft. DIN A3 Bogen quer, 5 cm ~ 10 Lebensjahre. Etwa 1 cm ist die Zeitstrecke bis Ende der 10. Klasse! Einzelarbeit und anschließend gemeinsame Erarbeitung eines Beispiels an der Tafel. Hierbei: „Meilensteine“ eintragen wie Schulabschluss, Ausbildung, Studium, Familiengründung. Lebensarbeitszeit verdeutlichen von x bis 67 Jahren.
- 24 Stunden hat ein Tag. Arbeitsblatt Stundenplan für eine Woche zur Einteilung in Schlafen, Freizeit und Hobbys, Schule, Hausaufgaben ... Einzel- oder Partnerarbeit und Übertragung einzelner Beispiele an die Tafel/Wandzeitung. Wie viel Zeitstunden für Schule und Lernen sind das täglich? Wöchentlich?
- 365 Tage hat das Jahr. Jahreskalender für Arbeitsphasen und Freizeitphasen. Vergleiche die Jahresarbeitszeit: 40 Wochen Schule mit ca. 30 Stunden Zeit und 46 Wochen Arbeit mit ca. 40 Stunden. Einzelarbeit und Übertragung an die Tafel/Wandzeitung.
- Zeitkuchen/24-Stunden-Uhr. Lebenszeit und Arbeitszeit in 10 Jahren. Schlafen, Arbeit, Familie, Haushalt, Freizeit und Hobbys... Erarbeitung eines normalen Wochentags und Übertragung einzelner Beispiele an die Tafel/Wandzeitung. Diskussion mit der Klasse. Ist das realistisch? Gibt es andere Tagesabläufe? Gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede?
- Rückgriff auf den Jahreskalender: Veränderungen (Schule und Ferien vs. Arbeit und Urlaub) verdeutlichen.
- Lebensenergie: Kraftgeber und Krafträuber. Um den Zeitkuchen herum wird mit grüner und roter Farbe markiert, wo „Kraftgeber“ und „Krafträuber“ sind bzw. sein könnten (Bereiche können auch z. B. zur Hälfte rot und grün sein). Erarbeitung und Diskussion mit der Klasse an der Tafel/Wandzeitung. Wie wichtig sind die einzelnen Bereiche? Wie wichtig ist ein Ausgleich zwischen den Bereichen? Wie schafft man es, dass die Farbe „grün“ überwiegt? Verdeutlichung mit „Batteriestandsanzeige“. Wie muss Arbeit sein, damit sie nicht nur Energie kostet?
- Ggf. Rückverweis auf Zeitstrahl und Weichenstellung der nächsten Jahre.

**„Mein Leben als Zeitstrahl“**

Trage die wichtigsten Stationen oder Ereignisse in deinem Leben bisher und für die Zukunft ein  
(die Zahlen stehen für dein Alter).



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
Fr 1 Neujahr	Mo 1	Di 1	Fr 1	So 1 T. d. Arbeit	Mi 1	Fr 1	Mo 1	Do 1	Sa 1	Di 1 Allerheiligen	Do 1
Sa 2	Di 2	Mi 2	Sa 2	Mo 2	Do 2	Sa 2	Di 2	Fr 2	So 2	Mi 2	Fr 2
So 3	Mi 3	Do 3	So 3	Di 3	Fr 3	So 3	Mi 3	Sa 3	Mo 3 dt. Einheit	Do 3	Sa 3
Mo 4	Do 4	Fr 4	Mo 4	Mi 4	Sa 4	Mo 4	Do 4	So 4	Di 4	Fr 4	So 4
Di 5	Fr 5	Sa 5	Di 5	Do 5 Himmelf.	So 5	Di 5	Fr 5	Mo 5	Mi 5	Sa 5	Mo 5
Mi 6 Dreikönigstag	Sa 6	So 6	Mi 6	Fr 6	Mo 6	Mi 6	Sa 6	Di 6	Do 6	So 6	Di 6
Do 7	So 7	Mo 7	Do 7	Sa 7	Di 7	Do 7	So 7	Mi 7	Fr 7	Mo 7	Mi 7
Fr 8	Mo 8	Di 8	Fr 8	So 8	Mi 8	Fr 8	Mo 8	Do 8	Sa 8	Di 8	Do 8
Sa 9	Di 9 Fastnacht	Mi 9	Sa 9	Mo 9	Do 9	Sa 9	Di 9	Fr 9	So 9	Mi 9	Fr 9
So 10	Mi 10	Do 10	So 10	Di 10	Fr 10	So 10	Mi 10	Sa 10	Mo 10	Do 10	Sa 10
Mo 11	Do 11	Fr 11	Mo 11	Mi 11	Sa 11	Mo 11	Do 11	So 11	Di 11	Fr 11	So 11
Di 12	Fr 12	Sa 12	Di 12	Do 12	So 12	Di 12	Fr 12	Mo 12	Mi 12	Sa 12	Mo 12
Mi 13	Sa 13	So 13	Mi 13	Fr 13	Mo 13	Mi 13	Sa 13	Di 13	Do 13	So 13	Di 13
Do 14	So 14	Mo 14	Do 14	Sa 14	Di 14	Do 14	So 14	Mi 14	Fr 14	Mo 14	Mi 14
Fr 15	Mo 15	Di 15	Fr 15	So 15 Pfingsten	Mi 15	Fr 15	Mo 15 M. Himmelf.	Do 15	Sa 15	Di 15	Do 15
Sa 16	Di 16	Mi 16	Sa 16	Mo 16 Pfingsten	Do 16	Sa 16	Di 16	Fr 16	So 16	Mi 16 Buß- und Betttag	Fr 16
So 17	Mi 17	Do 17	So 17	Di 17	Fr 17	So 17	Mi 17	Sa 17	Mo 17	Do 17	Sa 17
Mo 18	Do 18	Fr 18	Mo 18	Mi 18	Sa 18	Mo 18	Do 18	So 18	Di 18	Fr 18	So 18
Di 19	Fr 19	Sa 19	Di 19	Do 19	So 19	Di 19	Fr 19	Mo 19	Mi 19	Sa 19	Mo 19
Mi 20	Sa 20	So 20	Mi 20	Fr 20	Mo 20	Mi 20	Sa 20	Di 20	Do 20	So 20	Di 20
Do 21	So 21	Mo 21	Do 21	Sa 21	Di 21	Do 21	So 21	Mi 21	Fr 21	Mo 21	Mi 21
Fr 22	Mo 22	Di 22	Fr 22	So 22	Mi 22	Fr 22	Mo 22	Do 22	Sa 22	Di 22	Do 22
Sa 23	Di 23	Mi 23	Sa 23	Mo 23	Do 23	Sa 23	Di 23	Fr 23	So 23	Mi 23	Fr 23
So 24	Mi 24	Do 24	So 24	Di 24	Fr 24	So 24	Mi 24	Sa 24	Mo 24	Do 24	Sa 24
Mo 25	Do 25	Fr 25 Karfreitag	Mo 25	Mi 25	Sa 25	Mo 25	Do 25	So 25	Di 25	Fr 25	So 25 weihnachten
Di 26	Fr 26	Sa 26	Di 26	Do 26 Fronleichnam	So 26	Di 26	Fr 26	Mo 26	Mi 26	Sa 26	Mo 26 weihnachten
Mi 27	Sa 27	So 27 Ostern	Mi 27	Fr 27	Mo 27	Mi 27	Sa 27	Do 27	Do 27	So 27	Di 27
Do 28	So 28	Mo 28 Ostern	Do 28	Sa 28	Di 28	Do 28	So 28	Mi 28	Fr 28	Mo 28	Mi 28
Fr 29	Mo 29	Di 29	Fr 29	So 29	Mi 29	Fr 29	Mo 29	Do 29	Sa 29	Di 29	Do 29
Sa 30	Di 30	Mi 30	Sa 30	Mo 30	Do 30	Sa 30	Di 30	Fr 30	So 30	Mi 30	Fr 30
So 31	Do 31	Do 31		Di 31		So 31	Mi 31		Mo 31 Reformation		Sa 31

## Vergleiche Lernzeit und Arbeitszeit

### Schule / Lernzeit pro Jahr (2014)

(in vollen Stunden = 60 Min.)

Jahr: 365 Tage  
Sa / So - 104 Tage  
Ferien - 63 Tage  
Feiertage - 10 Tage

**188 Tage**

5,25 Stunden = ca. 8:00 – 13:15 Uhr!

(6 Schulstunden + Pausen)

188 x 5,25 Stunden = **987** Stunden

188 x 6 Stunden = **1128** Stunden \*

188 x 7 Stunden = **1316** Stunden \*\*

188 x 8 Stunden = **1504** Stunden \*\*\*

\* Wenn du täglich 45 Minuten zuhause lernst

\*\* Wenn du täglich 1 Stunde und 45 Minuten zuhause lernst

\*\*\* Wenn du täglich 2 Stunden und 45 Minuten zuhause lernst

### Arbeitszeit pro Jahr (Bsp. Angestellte/r im öffentlichen Dienst 2014)

Jahr: 365 Tage  
Sa / So - 104 Tage  
Urlaub - 30 Tage \*  
Feiertage - 10 Tage  
**221 Tage**

Ein voller Arbeitstag hat etwa 8,5 Stunden  
(8 Stunden + 30 Minuten Mindestpause)

221 x 8,5 = **1878,5** Stunden

In Dienstleistung und Verkauf oft über 9 Stunden

(8 Stunden + 2-3 Pausen)

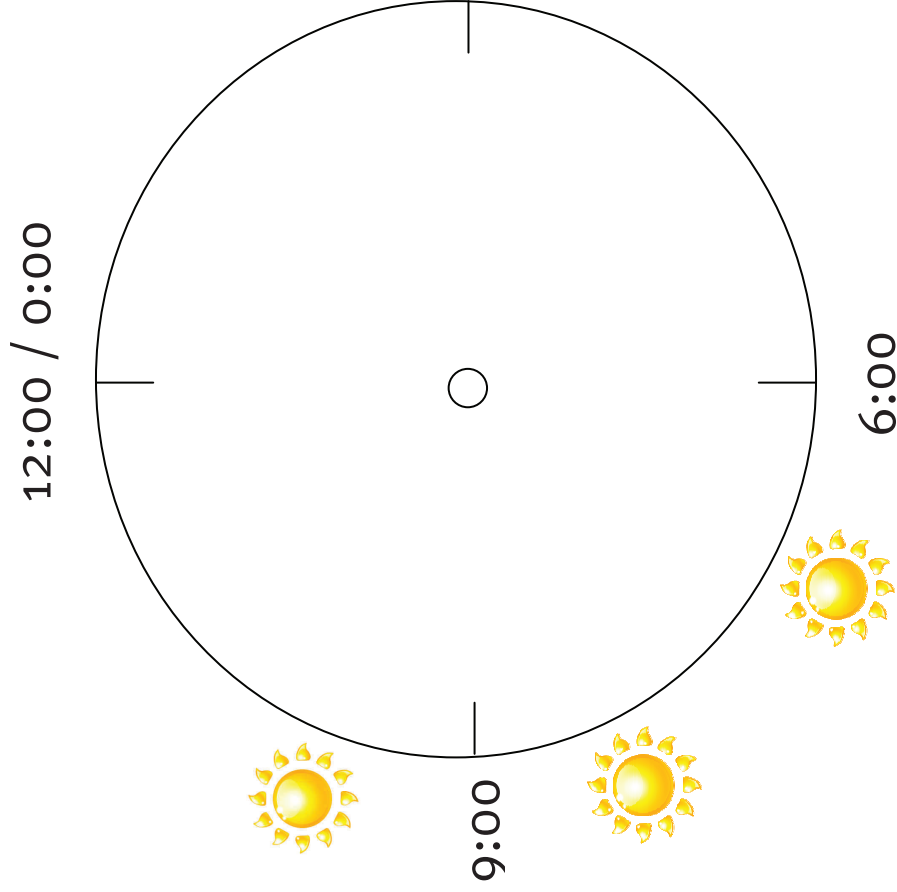
221 x 9 = **1989** Stunden

Darüber hinaus kann es sein, dass man längere Anfahrtszeiten zu seiner Arbeitsstelle in Kauf nehmen muss!

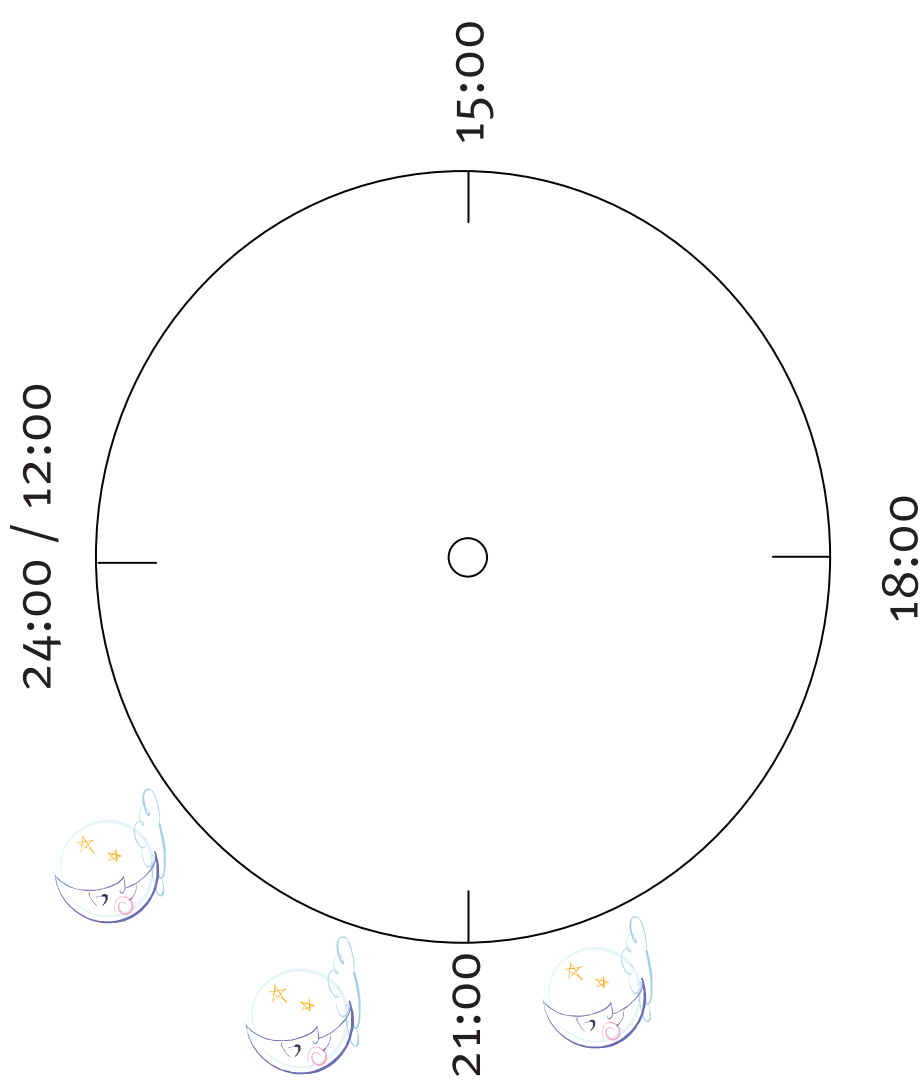
\* Der gesetzliche Mindesturlaubsanspruch beträgt 4 Wochen (20/24 Tage), Jugendliche unter 16 haben Anrecht auf 30 Tage, unter 17 Jahren auf 27 und unter 18 Jahren auf 25 Tage. Nicht an Tarifverträge gebundene Arbeitgeber geben oft weniger Urlaub als 30 Tage!

## „Ein ganz normaler Arbeitstag“

1. Tageshälfte 0:00 – 12:00 Uhr

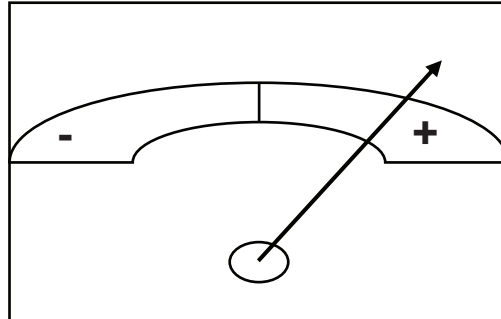


2. Tageshälfte 12:00 – 24:00 Uhr

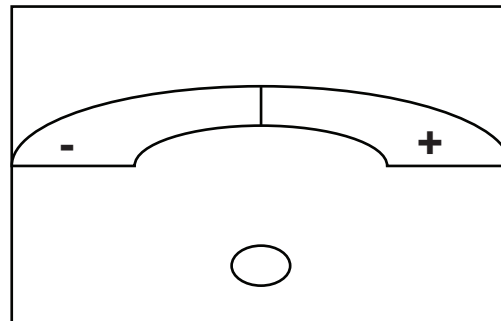


Teile die Zeitkuchen passend auf. Was wirst du in 5 Jahren zu welcher Zeit machen? Schreibe es in deine Kuchenstücke.

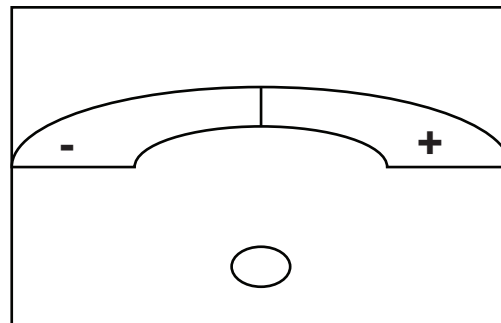
**Wie viel Kraft und Energie wirst du an einem Arbeitstag haben?  
Vergleiche mit deinen Zeitkuchen, was du bis zur angegebenen Uhrzeit gemacht hast.  
Was kostet Kraft? Was bringt dir Energie und Freude?**



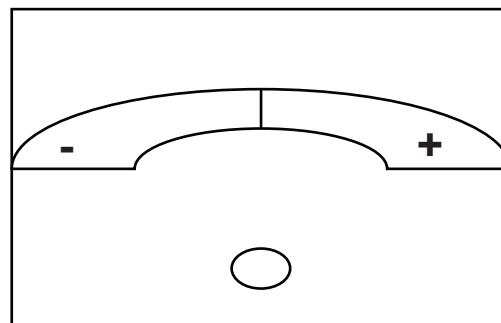
**Um 8:00 Uhr**



**Um 13:00 Uhr**



**Um 18:00 Uhr**



**Um 23:00 Uhr**

