

Zeitkuchen

Ziel: Beschäftigung mit eigener Zeiteinteilung; Ähnlichkeiten und Unterschiede

Dauer: 20 Minuten

Eignung: ab 10 Jahren

Material: Arbeitsblatt „Zeitkuchen“

Anhang: Arbeitsblatt „Zeitkuchen“

Quelle: G+S, BZgA: Achtsamkeit und Anerkennung

Beschreibung der Übung:

Schätzt ein wie viel Zeit du momentan für Schule, Hausaufgaben, Familie, Sport, andere Hobbys, Freundschaften, Schlaf, etc. verwendest.

Bitte eure Antworten per Mail an mich!

Sabine.heiling@isop.at

Reflexion:

- Seid ihr mit eurer Zeiteinteilung zufrieden?
- Was kann man überhaupt ändern?
- Welche Änderungen sind wünschenswert, sinnvoll, machbar?

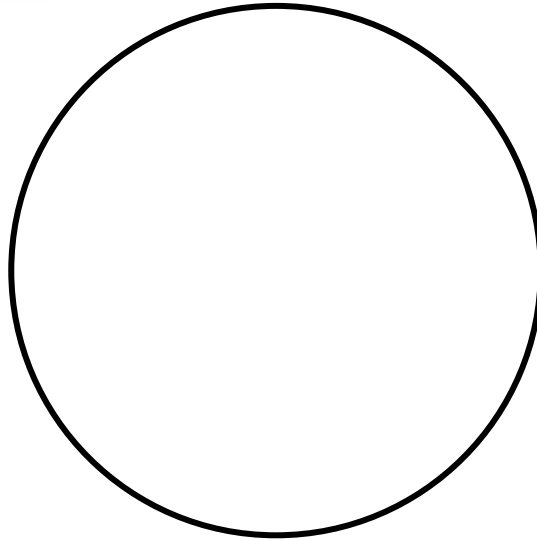
Schulsozialarbeit



Schätzt jeweils die Stunden ein, die ihr an Schultagen und am Wochenende für die einzelnen Bereiche aufwenden müsst und teilt den Zeitkuchen entsprechend auf.

Jede/r erstellt einen eigenen Zeitkuchen.

An Schultagen pro Tag:



Am Wochenende pro Tag:

