



### Meine Energie (20–30 Min.)

#### Lernziele:

Die Schüler:innen können anhand einer Einschätzungsaufgabe die eigenen Aktivitäten und die damit verbundene eingesetzte Energie darstellen und die unterschiedlich eingesetzten Energien heute und in einer vorstellbaren Zukunft auswerten.

#### Vorbereitung:

- Ggf. Besuch des Parcours.
- Ausgabe des Arbeitsblattes „Meine Energie“, BO-Portfolioinstrument.
- Diese Unterrichtseinheit kann losgelöst von anderen Methoden ggf. auch in einer Vertretungsstunde durchgeführt werden.

Unterrichtsphase	Zeit	Sozialform	Beschreibung	Methoden/Materialien
Einstieg	5 min	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erinnern Sie die Jugendlichen an den Besuch des Parcours.</li> <li>• Geben Sie das Arbeitsblatt aus.</li> </ul>	Meine Energie
Erarbeitung	5 min	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schüler:innen sollen als Selbsteinschätzung ihre Energie eines Tages auf vier vorgegebene und eine selbstgewählte Aktivität verteilen. Die Gesamtenergie wird mit 40 Kugeln angegeben. In einem weiteren Schritt sollen die Jugendlichen die Verteilung für ihr Leben in zehn Jahren prognostizieren.</li> </ul>	Meine Energie
Reflexion	10 min	Plenum	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fragen Sie die Jugendlichen nach der Auswertung und klären Sie: Was habt ihr wie und warum verändert?</li> </ul>	Diskussion



Unterrichtsphase	Zeit	Sozialform	Beschreibung	Methoden/Materialien
Sicherung	5 min	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"><li>Die Schüler:innen können ihre Ergebnisse in einem BO-Portfolioinstrument festhalten.</li></ul>	BO-Portfolioinstrument
Abschluss / Ausblick	5 min	Plenum	<ul style="list-style-type: none"><li>Abschluss der Unterrichtsstunde mit dem Hinweis, dass die Jugendlichen noch weiter in die Zukunft denken könnten und diese Gedanken ebenfalls schriftlich festhalten können.</li></ul>	

## Differenzierungsmöglichkeiten:

Anpassung der Aufgaben und Erläuterungen:

- Erhöhung des Anspruchs:

Die Aufgabe könnte um ein Positionsspiel erweitert werden. Bei diesem könnte die Lehrkraft die u. g. Antworten in verschiedene Raumecken platzieren und die Jugendlichen bitten, sich jeweils zu positionieren und ihre Wahl zu begründen. Die Jugendlichen können sich auch zwischen die Pole stellen:

- Wer entscheidet, wofür ihr eure Energie einsetzt?**

Das entscheide ich.

Das entscheiden meine Eltern/meine Familie.

Vieles regeln doch Gesetze.

Ich richte mich danach, was mein Glaube mir sagt.

- Wie trifft ihr eure Entscheidungen?**

Ich entscheide mich eher spontan.

Ich denke vorher nach.

Ich rede mit Freunden/Freundinnen.

Ich spreche mit meinen Eltern/meiner Familie.



- **Darf der Mensch eigentlich alles tun, was er kann?**

Klar, jeder darf alles tun, solange man niemandem schadet.

Bestimmte Sachen dürfen Menschen nicht tun.

Manchmal habe ich auch Angst davor, etwas zu tun.

Ich darf alles tun, was ich will. #

Differenzierung der Methoden:

- **Reduzierung des Anspruchs:**

Die 5. Aktivität könnte vorgegeben werden.

- **Erhöhung des Anspruchs:**

Der Energieeinsatz der Aktivitäten könnte nicht nur durch Ausmalen der Kugeln auf dem Arbeitsblatt visualisiert werden, sondern zusätzlich indem die Prozentzahlen der ausgemalten Kugeln berechnet werden.