



Modul 10: Abschluss

Modul 10: Abschluss

Dieses Modul dient dazu, das Experiment zu reflektieren und abzuschliessen. Die Teilnehmenden können sich positive und negative Erlebnisse bewusst machen und persönliche Schlussfolgerungen ziehen. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung ermöglichen zudem eine gruppeninterne Reflexion.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren den Verlauf ihres Experimentes.
- können positive und negative Erlebnisse während des Experimentes verbalisieren und visualisieren.
- verbalisieren, welche Ziele, Erkenntnisse und Erfahrungen aus dem Experiment sie in ihren künftigen Alltag integrieren wollen.

Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren den Verlauf ihres Experimentes in Bezug auf die Erfahrungen der Gruppe.
- werten ihre Leistung als Gruppe aus.

Material für die Lektion:

- Stifte
- Arbeitsblatt «Rückblick timeout»
- Arbeitsblatt «Meine Hoch- und Tiefpunkte»

Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Leere A3-Blätter als Plakate
- Farbige Filzstifte

Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf. Der Fokus der hier aufgeführten Elemente liegt auf der individuellen Reflexion des Experimentes.

| Ablauf | Umsetzung und Material |
|---|--|
| Angeleitete Reflexion des Experimentes | In Einzelarbeit füllen die Teilnehmenden das Arbeitsblatt «Rückblick timeout» aus. |
| Einzelarbeit 15 min | |
| Angeleitete Reflexion des Experimentes | Die Teilnehmenden füllen in Einzelarbeit das Arbeitsblatt «Meine Hoch- und Tiefpunkte» aus. Sie können auf diesem Arbeitsblatt den zeitlichen Verlauf ihres Experimentes aufzeichnen. Ein Beispiel findet sich im dem diesem Modul beigelegten Material. |
| Einzelarbeit 10 min | |
| Angeleitete Reflexion des Experimentes | Jeweils zu zweit tauschen sich die Teilnehmenden über ihre Arbeitsblätter mit den grafischen Darstellungen zu den Hoch- und Tiefpunkten aus. |
| Partnerarbeit 10 min | |
| Visualisierung des Stimmungsbildes der Gruppe | Alle Teilnehmenden signalisieren mit ihrem Daumen, in welcher Stimmung sie das Experiment abschliessen. Einzelne Teilnehmende können zu ihrer Stimmung befragt werden. |
| Plenum 5 min | |
| Verankerung der Erfahrungen im Alltag | In Partnerarbeit diskutieren die Teilnehmenden, ob sie etwas aus dem Verzichtsexperiment in ihren künftigen Alltag integrieren wollen. |
| Einzelarbeit 5min | |

Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheiten können nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt werden. Der Fokus dieser Elemente liegt stärker auf einer Gruppenreflexion, deshalb sind sie besonders für Gruppen geeignet, in denen ein respektvoller Umgang und offener Austausch herrscht.

| Ablauf | Umsetzung und Material |
|--|---|
| <p>Visualisierung des Stimmungsbildes der Gruppe</p> <p>Plenum 10 min</p> | <p>Alle Teilnehmenden mit demselben Verzichtsthema sammeln sich in Kleingruppen, um allen Beteiligten die unterschiedlichen Themen des Verzichts in Erinnerung zu rufen.</p> <p>Anschliessend stellen sich alle Beteiligten wieder in der Grossgruppe im Raum zu folgenden Aufgaben auf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Die Teilnehmenden stellen sich in einer Linie auf zwischen den Polen «Ich habe mein Ziel jeden Tag erreicht» und «Ich habe mein Ziel nie erreicht». - Die Teilnehmenden stellen sich in einer Linie auf zwischen den Polen «Ich bin total zufrieden mit meiner Leistung» und «Ich bin total unzufrieden mit meiner Leistung». <p>Einzelne Teilnehmende können durch die Leitungsperson interviewt werden.</p> |
| <p>Angeleitete Reflexion und Visualisierung</p> <p>Kleingruppen und Plenum 30 min</p> | <p>In Kleingruppen malen die Teilnehmenden Plakate, auf denen sie ihren Gewinn aus dem Experiment, ihre grösste Schwierigkeit sowie das, worauf sie persönlich stolz sind, visualisieren.</p> <p>Die Plakate werden anschliessend im Plenum vorgestellt.</p> |
| <p>Angeleitete Reflexion</p> <p>Plenum und Partnerarbeit 15 min</p> | <p>Die Teilnehmenden gehen im Raum herum und formieren sich auf Kommando der Leitungsperson jeweils zufällig zu Paaren aus den nächststehenden Personen. Die Paare interviewen sich gegenseitig zu den Fragen des Arbeitsblattes «Rückblick auf meinen Verzicht». Auf Kommando der Leitungsperson beenden sie das Interview und gehen erneut im Raum herum, um sich anschliessend neue Interviewpartner und -partnerinnen zu suchen. Es werden rund 4-5-mal neue Paare für die Interviews gebildet.</p> |
| <p>Angeleitete Reflexion</p> <p>Partnerarbeit 10 min</p> | <p>Jeweils zu zweit überlegen die Teilnehmenden sich einen Satz, der ihr Experiment zusammenfasst.</p> |
| <p>Auswertung des Experimentes</p> <p>Plenum 10 min</p> | <p>Falls die Gruppe sich ein Gruppenziel gesetzt hat, für das alle Teilnehmenden ihre erfolgreichen Tage gesammelt haben, kann dieses nun ausgewertet werden. Die erfolgreichen Tage werden zusammengezählt, und es wird geprüft, ob das angestrebte Ziel erreicht wurde.</p> |



Modul 10: Material

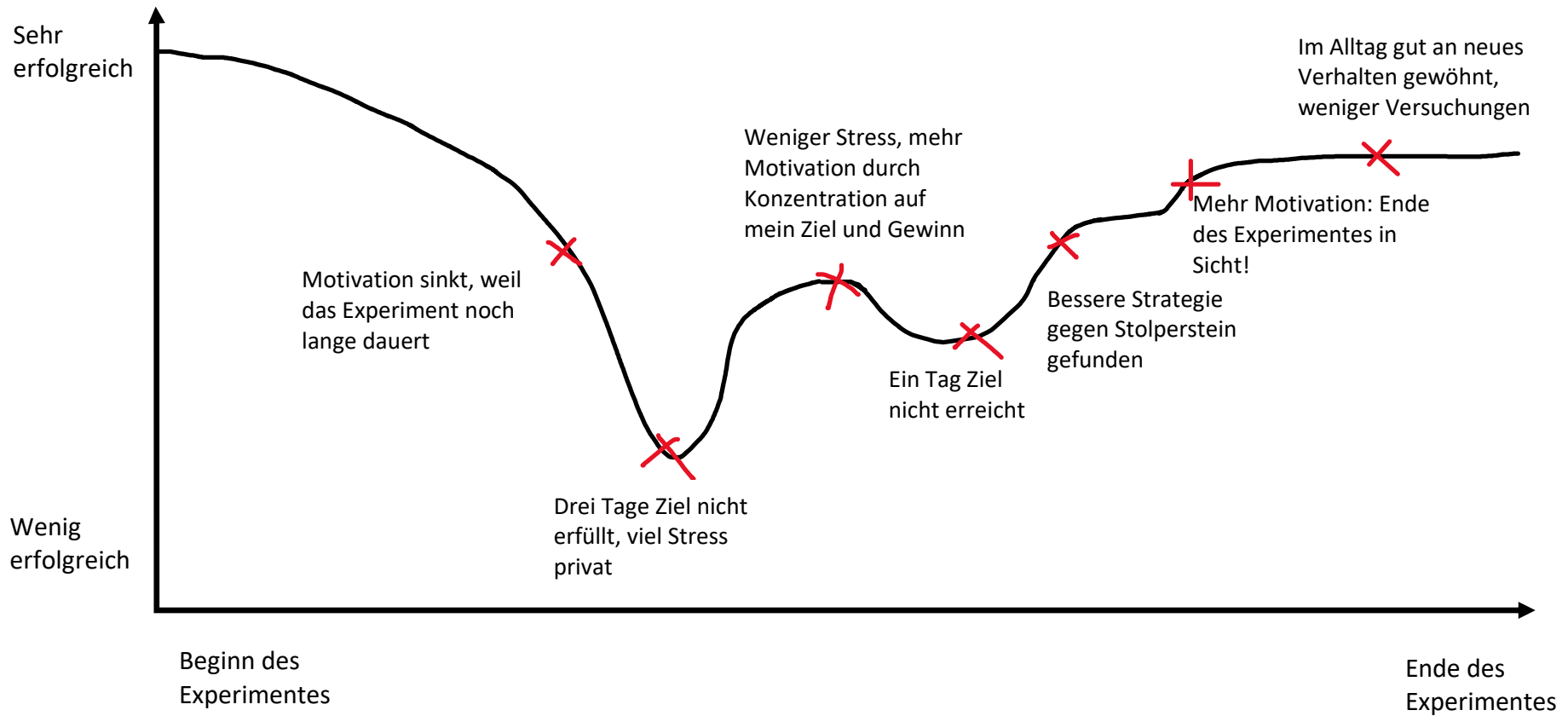
Meine Hoch- und Tiefpunkte

Auf der folgenden Skala kannst du einzeichnen, welche Hoch- und Tiefpunkte du im Verlauf deines Experimentes erlebt hast. Zeichne mit einer Linie ein wann du sehr erfolgreich warst und wann weniger.



Beispiel: Meine Hoch- und Tiefpunkte

Auf der folgenden Skala kannst du einzeichnen, welche Hoch- und Tiefpunkte du im Verlauf deines Experimentes erlebt hast. Zeichne mit einer Linie ein wann du sehr erfolgreich warst und wann weniger.



RÜCKBLICK AUF MEINEN VERZICHT

Teilnahme am (z. B. time:out classic)

Mein Verzicht

Mein Gewinn

Verzichtsdauer von

bis

Auswertung

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?
