

# ZEIT UND FREIZEIT

<b>1. Zeiterfahrung und Zeitbegriffe</b> .....	234
1.1 Zeitabläufe	
1.2 Zeitdauer	
1.3 Geschwindigkeit	
<b>2. Zeiträume</b> .....	235
2.1 Tag	
2.2 Woche	
2.3 Jahr	
<b>3. Zeitmessung</b> .....	237
3.1 Methoden der Zeitmessung	
3.2 Uhrzeit	
3.3 Sonne und Zeitmessung	
<b>4. Zeitperspektive</b> .....	239
4.1 Individuelle Lebensgeschichte	
4.2 Erd- und Menschheitsgeschichte	
4.3 Gesellschaftliche Veränderungen	
4.4 Technische Entwicklungen	
<b>5. Freizeit</b> .....	241
5.1 Freizeitbedürfnisse	
5.2 Freizeitorte	

*Begriffe wie Arbeitszeit, Freizeit, Essenszeit, Fahrzeit, Schulzeit, Jugendzeit, Tageszeit und Sommerzeit machen das komplexe Verständnis von Zeit deutlich.*

## ZEIT UND FREIZEIT

### *Bedeutung des Lernbereichs*

Zeit bezeichnet das Nacheinander von Dingen in Bewegung und die Abfolge von Geschehnissen, die als Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft erlebt werden. Begriffe wie Arbeitszeit, Freizeit, Essenszeit, Fahrzeit, Schulzeit, Jugendzeit, Tageszeit und Sommerzeit machen das komplexe Verständnis von Zeit deutlich. Zeit ist in der modernen Gesellschaft ein wesentlicher Ordnungsfaktor für das menschliche Zusammenleben.

Zeit wird mit Hilfe von Modellen verstehbar. Das zyklische Zeitmodell wird durch die Kreislinie dargestellt und betont das stetige Wiederholen von Kreisläufen des Tages, der Woche, der Monate und des Jahres. Das Symbol für das lineare Zeitmodell ist die aus dem Unendlichen kommende und ins Unendliche reichende Linie. Mit der Zeitleiste können Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft veranschaulicht werden.

Zeitmessung ist eine wichtige Orientierungshilfe. Das menschliche Zeitempfinden beruht auf subjektiven Bedürfnissen wie Schlaf, Hunger, Durst, den biologischen Rhythmen von Aktivität und Ruhe, Nahrungsaufnahme und Verdauung. Aus der Beobachtung von Helligkeit und Dunkelheit, von Veränderungen im Lauf der Jahreszeiten gewinnt der Mensch Informationen über zeitliche Verläufe.

*Der bewusste Umgang mit Zeit ermöglicht es, freie Zeit als Freizeit in Abgrenzung zu verplanter Zeit wahrzunehmen und zu gestalten.*

Umgang mit Zeit ist für die Lebensbewältigung der Schülerinnen und Schüler höchst bedeutsam. Zeitliche Strukturen dienen als Orientierungshilfe im Tagesablauf. Der bewusste Umgang mit Zeit ermöglicht es, freie Zeit als Freizeit in Abgrenzung zu verplanter Zeit wahrzunehmen und zu gestalten. Freizeit ist gekennzeichnet durch selbstbestimmte Tätigkeiten, individuelle Entscheidungen und soziales Handeln. Menschen nutzen ihre Freizeit, um sich zu erholen, sich abzulenken, in Gemeinschaft zu sein oder sich kreativ zu betätigen. Freie Zeit bedeutet Lebensqualität. Dies gilt, solange eine Balance zwischen freier und verplanter Zeit besteht und Freizeit sinnersfüllt gestaltet werden kann.

Da sich soziale Teilhabe und Eingliederung von Menschen mit Behinderungen im Freizeitbereich vollziehen, erhält durchgängig in den Unterrichtsprozess eingebundene Freizeiterziehung einen hohen Stellenwert. Freizeiterziehung, die größtmögliche Selbstbestimmung und Selbstständigkeit anstrebt, trägt entscheidend zu sozialen Integrationsprozessen bei. Zugleich zielt sie unmittelbar auf die Lebensgestaltung der Schülerinnen und Schüler ab.

### *Hinweise für den Unterricht*

Die Entwicklung des Zeitbegriffs beginnt mit ersten Vorstellungen von Abfolge und Dauer. Einfache Handlungsabläufe werden wahrgenommen und später antizipiert. Zeiterleben entwickelt sich, wenn Schülerinnen und Schüler Regelmäßigkeiten mit kurzen Abständen wahrnehmen, etwa wiederkehrende Ereignisse eines Tages. Sich wiederholende Zeitpunkte, etwa die Festtage im Jahreskreis, sind Anknüpfungspunkte für die weitere Entfaltung von Zeitbewusstsein. Der Wechsel von Aktivitäten und Orten unterstützt den Aufbau von Vorstellungen. Er erleichtert die Ausbildung einer Erwartungshaltung gegenüber künftigen Ereignissen.

Bewegung findet im Ablauf von Zeit statt und wird durch Zeit koordiniert. Durch Bewegung erschließen sich Schülerinnen und Schüler Raumbegriffe. Erst wenn sie über diese verfügen, können sie zeitliche Ordnungsbegriffe wie früher, später, davor, danach anwenden. Der sachgerechte Gebrauch zeitlicher Bestimmungen hängt darüber hinaus von der inhaltlichen Bedeutsamkeit von Ereignissen für Kinder und Jugendliche ab. Es ist daher notwendig, zeitliche Abläufe übersichtlich zu gliedern und durch bedeutsame Erlebnisse mit Inhalt zu füllen.

*Die Lernangebote reichen vom Zeiterleben über den Aufbau von Zeitbegriffen bis zur Entwicklung von*

Zeitbegriffe strukturieren die zeitlichen Dimensionen. Zum wachsenden Verständnis und zur Anwendung eines Zeitvokabulars gehört die Vorstellung von Zeitdauer. Diese Vorstellung entsteht bei den Schülerinnen und Schülern durch Zeitvergleiche ihnen bekannter oder selbst durchgeführter Handlungen, deren Beginn und Ende eindeutig

*persönlichem Zeitbewusstsein.*

*Schülerinnen und Schüler müssen die Möglichkeit haben, zeitliche Abläufe aktiv mitzugestalten, Reihenfolgen selbst festzulegen und an Tages- und Wochenplänen mitzuwirken.*

erkennbar sind. Bei Schülerinnen und Schülern, die nicht über aktive Sprache verfügen, spielt die Verwendung eindeutiger Symbole oder Gesten eine wichtige Rolle. Die Lernangebote reichen vom Zeiterleben über den Aufbau von Zeitbegriffen bis zur Entwicklung von persönlichem Zeitbewusstsein. Zum Erwerb dieser Inhalte brauchen die Schülerinnen und Schüler ein erlebnis- und handlungsorientiertes Lerngeschehen, bei dem unmittelbare sinnliche Erfahrungen zu einer Verschränkung von Handlung und begrifflichem Verstehen führen. Für die Ausbildung von historischem Bewusstsein eignet sich besonders die Methode des projektorientierten Unterrichts, die entdeckendes Lernen fördert und unterschiedliche Aspekte eines Themas berücksichtigt. Schülerinnen und Schüler müssen die Möglichkeit haben, zeitliche Abläufe aktiv mitzugestalten, Reihenfolgen selbst festzulegen und an Tages- und Wochenplänen mitzuwirken. Dadurch lernen sie, zeitliche Strukturen zu überblicken, Zeitabschnitte zu planen und Zeit für sich erfolgreich zu nutzen. Diese Fähigkeiten gelten als entscheidende Grundlage für sinnerfüllte Freizeitgestaltung. Den Lehrerinnen und Lehrern kommt die Aufgabe zu, Kinder und Jugendliche auf materielle, personale und mediale Freizeitmöglichkeiten aufmerksam zu machen. Unterrichtsangebote zur Freizeiterziehung sind flexibel und offen, damit Schülerinnen und Schüler auswählen, entscheiden und Eigeninitiative zeigen können.

## 1. Zeiterfahrung und Zeitbegriffe

Um Zeitstrukturen erleben zu können, bedarf es eines für Schülerinnen und Schüler deutlich wahrnehmbaren Wechsels an Aktivitäten und Orten. Kinder und Jugendliche erfassen die Reihenfolge einfacher Ereignisseries anschaulich. Sie erkennen die Dauer an den von ihnen wahrgenommenen Veränderungen. Zeitbegriffe sind zunächst an konkrete Erfahrung gebunden und werden zunehmend abstrakter.

### 1.1 Zeitabläufe

<i>Strukturierte Zeitabläufe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitabschnitte durch den Wechsel unterschiedlicher Erlebnisqualitäten erfahren: Veränderung der Körperlage, Veränderung von Sinneseindrücken</li> <li>- Zeitabschnitte durch den Wechsel verschiedener Sozialformen erleben: zu zweit sein, in der Gruppe sein, allein sein</li> <li>- Den Tagesrhythmus durch immer wiederkehrende Situationen erleben: aufstehen, zu Bett gehen, Mahlzeiten; verschiedene Hygienemaßnahmen</li> <li>- Phasen von Aktivität und Ruhe im Wechsel erfahren: in der Schaukel sitzen, Belastungsphasen im Sportunterricht; ein Instrument spielen - dem Instrumentenspiel anderer zuhören</li> <li>- Zeitlich begrenzte Ereignisse auslösen: die Spieluhr aufziehen, eine Kugel in die Kugelbahn setzen, die Toilettenspülung betätigen</li> </ul>
<i>Reihenfolgen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Im Alltag zeitliche Reihenfolgen erleben: Pflegehandlungen, interaktive Spiele</li> <li>- Im Alltag zeitliche Reihenfolgen einhalten: erst die Hände waschen, dann essen</li> <li>- Handlungsschritte planen und sprachlich begleiten: beim Händewaschen, im Werkunterricht, beim Kochen</li> <li>- Reihenfolgen selbst festlegen: erst ein Wurstbrot, dann ein Käsebrot essen wollen; erst die Mathematik-, dann die Deutschaufgabe erledigen; Muster malen</li> <li>- Die Bilder einer Bildergeschichte in eine sachlogische Reihenfolge bringen</li> <li>- Unter Berücksichtigung der zeitlichen Reihenfolge über vergangene Erlebnisse berichten</li> </ul>
<i>Zeitbegriffe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Zeitbegriffe „zuerst“ - „später“ verstehen und sachgerecht gebrauchen: „Zuerst ist Schule und später gehe ich in die Tagesstätte.“</li> <li>- Die Zeitbegriffe „vorher“ - „nachher“ verstehen und sachgerecht verwenden: Hunger vor dem Essen - Sättigungsgefühl nach dem Essen; vor und nach dem Schwimmen duschen</li> <li>- Die Zeitbegriffe „zuerst“ - „dann“ - „zuletzt“ verstehen und gebrau-</li> </ul>

chen: zuerst den Arbeitsplatz vorbereiten, dann malen, zuletzt die fertigen Bilder betrachten

## 1.2 Zeitdauer

<i>Zeiträume</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Ablauf in sich geschlossener Tätigkeiten und Situationen erleben: das Glas ganz austrinken, ein Musikstück bis zum Ende anhören</li> <li>- Zeitspannen erfahren: die Zeit, bis das Waschbecken voll Wasser gelaufen ist; die Dauer der Pause, die Rundenzeit auf dem Sportplatz</li> <li>- Zeitspannen durch Warten erfahren: bis alle am Tisch sitzen, bis alle angezogen sind, bis das Essen fertig ist</li> </ul>
<i>Zeitplanung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeiträume ausfüllen und gestalten: was man in der Pause unternehmen kann; was ich noch spielen kann, bevor der Bus kommt</li> <li>- Zeiträume überblicken: die Zeit für den Weg berücksichtigen und rechtzeitig zu einem Treffen aufbrechen</li> </ul>
<i>Zeitbegriffe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Signale für Anfang und Ende einer Zeitspanne erkennen: Pausenklingel, Lichtsignal, Berührung</li> <li>- Zeitbegriffe „lang“ - „kurz“ verstehen und gebrauchen: die Taschenlampe kurz oder lang anschalten, kurz oder lang klingeln, beim Wandern eine kurze oder lange Rast machen</li> </ul>

## 1.3 Geschwindigkeit

<i>Wahrnehmung von Geschwindigkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Geschwindigkeiten empfinden: schnell oder langsam durch das Wasser bewegt werden, auf dem Rollbrett fahren</li> <li>- Beschleunigung wahrnehmen: auf dem Karussell beschleunigen und abbremsen</li> <li>- Schnelle oder langsame Musik hören: sich dazu bewegen, dazu malen</li> </ul>
<i>Individuelle Geschwindigkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Eigenes und fremdes Tempo erkennen und akzeptieren: beim gemeinsamen Essen, beim Mannschaftssport</li> <li>- Die eigene Geschwindigkeit den äußeren Gegebenheiten anpassen: vor dem Fußgängerüberweg langsam Rad fahren, die Straße bei der Grünphase schnell überqueren, mit einer vollen Tasse in der Hand langsam gehen</li> <li>- Den Zusammenhang von Geschwindigkeit und Zeit erkennen: je schneller ich arbeite, desto länger kann ich spielen; je langsamer ich schwimme, desto länger brauche ich bis zum Beckenrand</li> <li>- Die Notwendigkeit eines gemeinsamen Tempos beim Musizieren erleben: gemeinsam singen, Lieder begleiten</li> </ul>
<i>Zeitbegriffe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitbegriffe „schnell“ - „langsam“ verstehen und gebrauchen: je nach Aufforderung langsam oder schnell gehen, schnell oder langsam sprechen</li> <li>- Geschwindigkeiten einschätzen: Eigen- und Fremdgewindigkeit vergleichen, das Tempo beweglicher Gegenstände beurteilen</li> </ul>

## 2. Zeiträume

Periodische Veränderungen, wie etwa der Wechsel von Tag und Nacht, erlauben es Schülerinnen und Schülern, Zeiträume festzulegen und zu messen. Die Fähigkeit des Zählens und Aufzählens verhilft ihnen dazu, differenzierte Zeitbegriffe anzuwenden.

### 2.1 Tag

<i>Tagesablauf</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tag und Nacht unterscheiden: an Aktivitäten, Helligkeit, Gestirnen</li> <li>- Die Struktur des Tagesablaufs durch gleich bleibende Ereignisse erkennen: Der Tag beginnt jeden Morgen mit dem Morgenkreis. Nach dem Vormittagsunterricht gibt es Mittagessen. Am Ende jedes Schultages steht der Schlusskreis.</li> <li>- Notwendigkeit von Ruhe- und Erholungsphasen einsehen</li> </ul>
--------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Struktur des Schultags durch Ortswechsel für verschiedene Aktivitäten erleben: Morgenkreis im Stuhlkreis, Sportunterricht in der Turnhalle, Werkunterricht im Werkraum</li> <li>- Die Tageszeiten aus dem Gedächtnis überschauen</li> <li>- Wissen, dass ein Tag 24 Stunden hat</li> </ul>
<i>Tagesplanung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Tagesablauf antizipieren: Symbole am Stundenplan anbringen</li> <li>- Feststehende und variable Faktoren des Tagesablaufs kennen</li> <li>- Den Tagesablauf umgestalten: Projektunterricht, Klassenfahrt</li> <li>- Erledigung von Aufgaben in den Tagesablauf selbstständig einplanen: Freiarbeit, Ämterplan</li> </ul>
<i>Zeitbegriffe</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeitbegriffe wie Morgen, Vormittag, Mittag, Nachmittag, Abend und Nacht verstehen und gebrauchen</li> <li>- Den Begriffen typische Tätigkeiten zuordnen und umgekehrt: Aufstehen am Morgen, Schule am Vormittag, Essen am Mittag, Schlafen in der Nacht</li> </ul>

## **2.2 Woche**

<i>Wochenablauf</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Wochenablauf mit spezifischen Aktivitäten bewusst erleben: Am Montag ist Schwimmunterricht. Am Donnerstag ist Hauswirtschaft. Am Samstag und Sonntag ist Wochenende.</li> <li>- Werktagen vom Wochenende unterscheiden: Tagesablauf, Freizeitaktivitäten, Kirchenbesuch, Ladenöffnungszeiten</li> <li>- Die zyklische Struktur der Woche erkennen: durch Rückblick auf die letzte Woche oder Ausblick auf die nächste Woche</li> <li>- Wissen, dass eine Woche sieben Tage hat</li> </ul>
<i>Wochentage</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den aktuellen Wochentag benennen: mit Gesten, Objekten, Symbolen, Namen</li> <li>- Die Reihenfolge der Wochentage kennen</li> <li>- Zeitbegriffe in Zusammenhang mit den Wochentagen verwenden: Heute ist Montag. Gestern war Sonntag. Morgen ist Dienstag. Übermorgen ist Mittwoch.</li> </ul>
<i>Wochenplanung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nach Wochenplan lernen: Wochenverlauf gemeinsam besprechen, selbstständig nach Wochenplan arbeiten</li> <li>- Den Pflegeplan für Pflanzen im Klassenzimmer einhalten</li> <li>- Im Fernsehprogramm wichtige Sendungen markieren und die entsprechende Zeit zum Fernsehen einplanen</li> </ul>

## **2.3 Jahr**

<i>Jahreszeiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jahreszeiten erleben: an Frühlingsblumen riechen, die Sonne auf der Haut spüren, durch das raschelnde Herbstlaub gehen, Kälte im Winter wahrnehmen</li> <li>- Den Ablauf des Jahres erkennen: wiederkehrende Beobachtungen in der Natur, wiederkehrende Feste, Beachtung des Sonnenstandes</li> <li>- Die Jahreszeiten und ihre Reihenfolge kennen: Jahreszeitenuhr basteln</li> <li>- Die Umstellung von Sommerzeit auf Winterzeit beachten: die Uhr umstellen, die Begründung kennen</li> </ul>
<i>Monate</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Monaten jahreszeitliche Besonderheiten zuordnen</li> <li>- Wissen, dass ein Jahr 12 Monate hat</li> <li>- Die Reihenfolge der Monate und ihre Namen kennen</li> </ul>
<i>Kalender</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Einteilung eines Kalenders kennen und sich im Kalender orientieren: 12 Monate, Anzahl der Tage eines Monats, Jahreswechsel</li> <li>- Den Kalender zum Überblicken von Zeiträumen nutzen: jeden Tag von einem Band ein Stück abschneiden, jeden Tag im Kalender einen Tag austreichen, jeden Tag im Advent ein Türchen öffnen</li> <li>- Ein Schuljahr im Jahresbuch dokumentieren: Bilder, Berichte, Andenken</li> <li>- Ein Schuljahr mit Hilfe einer Zeitleiste planen: bevorstehende</li> </ul>

	<p>und vergangene Ereignisse auf Bildern darstellen und einzelnen Tagen zuordnen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Kalender kennen: Tages-, Wochen-, Monats-, Jahres- und Mondkalender</li> <li>- Einen Kalender selbst herstellen: christliche Feiertage und Feiertage anderer Religionen, schulische Veranstaltungen, Geburtstage und Ferien eintragen</li> </ul>
--	---

### 3. Zeitmessung

#### 3.1 Methoden der Zeitmessung

Schülerinnen und Schüler lernen, dass Zeit mit Hilfe mechanischer oder elektrischer Instrumente gemessen wird und dass der Tag als Einheit der Zeitmessung gilt. Sie erfahren, dass Zeitgefühl individuell geprägt und von subjektiver Befindlichkeit sowie von der Intensität erlebter Vorgänge abhängig ist.

<i>Subjektives Zeitempfinden</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vom Vorhandensein einer „inneren Uhr“ wissen: Hungergefühle zur Mittagszeit, Müdigkeit am Abend, frühes Erwachen nach der Umstellung auf die Sommerzeit</li> <li>- Zeitempfinden als relativ erleben: eine Minute still sein - eine Minute spielen; spannende - langweilige, angenehme - unangenehme, anstrengende - entspannende Tätigkeiten ausführen</li> </ul>
<i>Relative Zeitmesser</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Möglichkeiten relativer Zeitmesser kennen: Sanduhr, Wasseruhr, Kerzenuhr</li> <li>- Eine Sand-, Kerzen- oder Wasseruhr selbst herstellen und Zeit messen: Ende der Pause nach Ablauf der Sanduhr, Stundenwechsel nach Ablauf der Kerzenuhr</li> <li>- Die Begrenztheit relativer Zeitmesser erkennen: von Materialien abhängig, nur kurze Zeiträume messbar; verschiedene Uhren laufen unterschiedlich lang.</li> </ul>
<i>Normierte Zeitmessung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Notwendigkeit der Verwendung normierter Zeitmessgeräte einsehen: eine Verabredung treffen, einen Bus oder Zug erreichen, Back- und Kochzeiten, Lauf- und Schwimmzeiten</li> <li>- Verschiedene Uhren kennen: Kirchturmuhre, Wecker, Küchenuhr, Schuluhr, automatische Zeitansage, Bahnhofsuhr, Armbanduhr</li> <li>- Eine alte Uhr öffnen und zerlegen</li> </ul>

#### 3.2 Uhrzeit

Der Umgang mit der Uhrzeit erfordert von Schülerinnen und Schülern komplexe Fähigkeiten. Durch die enge Verbindung von statischen Zeitpunkten mit den entsprechenden Uhrzeiten und den Zeitphasen, die zwischen zwei Zeitpunkten vergehen, entwickeln sie Vorstellungen von Zeiteinheiten. Sie lernen, sich die Zeit einzuteilen und ihren Alltag zu strukturieren. Das Verständnis der Uhr gilt als wesentliche Grundlage für die Gestaltung freier Zeit.

Die folgenden Lerninhalte stehen in enger Verbindung zum Lernbereich Mathematik.

<i>Zeitanzeige</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Aufbau des Zifferblattes verstehen und sich einprägen: Stunden-, Minuten- und Sekundenzeiger; verschiedene Ziffern oder Markierungen für Stunden und Minuten</li> <li>- Die Zeitanzeige einer Digitaluhr kennen: Stundenanzeige vor dem Doppelpunkt, Minutenanzeige nach dem Doppelpunkt</li> </ul>
<i>Zeitpunkt: volle Stunden</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Volle Stunden ablesen</li> <li>- Volle Stunden typischen Tätigkeiten zuordnen: Morgens um 8 Uhr beginnt die Schule, um 1 Uhr gibt es Mittagessen.</li> <li>- Tageslauf mit Hilfe von 24 Tätigkeitsbildern darstellen: 6 Uhr - schlafen, 7 Uhr - aufstehen</li> <li>- Volle Stunden auf Übungsuhr einstellen</li> <li>- Volle Stunden auf der Digitaluhr ablesen</li> <li>- Digitale Uhrzeiten analogen Stundenbildern zuordnen</li> </ul>
<i>Zeitdauer: Stunden, Minuten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feststellen, was man in einer Stunde machen kann: weite Strecken zurücklegen</li> <li>- Feststellen, was man in einer Minute machen kann: die Augen schließen, schweigen, kurze Strecken zurücklegen</li> <li>- Einschätzen, wie lang man für etwas braucht: zum Anziehen,</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bevor der Bus abfährt; zum Abspülen, für den Weg zum Bäcker</li> <li>- Minuteneinheiten auf dem Zifferblatt erkennen: Bewegung des Zeigers beobachten</li> <li>- Die Anzahl der Minuten bestimmter Stundenanteile kennen: ganze Stunde - 60 Minuten, halbe Stunde - 30 Minuten; Halbzeit im Fußball - dreiviertel Stunde - 45 Minuten; große Pause - halbe Stunde - 30 Minuten</li> </ul>
<i>Zeitpunkt: halbe, viertel und dreiviertel Stunden</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Halbe, viertel, dreiviertel Stunden auf dem Zifferblatt als Bruchteile einer Stunde erkennen: mit farbigen Kreissegmenten unterlegen</li> <li>- Die Uhrzeiten „um viertel nach...“, „um halb...“, „um dreiviertel...“ an einer Übungsuhr ablesen und einstellen</li> <li>- Eine bestimmte Zeit auf dem Wecker einstellen</li> <li>- Digitale Uhrzeiten an analogen Uhren einstellen und umgekehrt: 11:30, 9:15, 19:45</li> </ul>
<i>Zeitpunkt: Stunden und Minuten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die genaue Uhrzeit in Stunden und Minuten ablesen</li> <li>- Digitale Uhrzeiten an analogen Uhren einstellen und umgekehrt</li> <li>- Verkürzte, umgangssprachliche Zeitangaben verstehen und gebrauchen: fünf vor sechs, zehn nach halb vier</li> </ul>
<i>Zeitdauer: Sekunden</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Feststellen, was man in einer, zehn oder 20 Sekunden machen kann</li> <li>- Zeitdauer schätzen und mit der Stoppuhr messen: 50 m laufen, eine Bahn schwimmen</li> <li>- Wissen, dass eine Minute 60 Sekunden hat</li> </ul>
<i>Zeitpläne</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Ausführungen und Funktionen von Zeitplänen kennen: Stundenpläne, Fahrpläne; Angaben von Geschäfts-, Öffnungs-, Betriebs- und Ruhezeiten</li> <li>- Sich im Rundfunk- und Fernsehprogramm orientieren</li> </ul>
<i>Relation von Zeitpunkt und Zeitdauer</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Uhrzeiten vergleichen: früher als, später als</li> <li>- Die Zeitdauer zwischen zwei Zeitpunkten errechnen: wie viele Stunden zwischen 3 Uhr und 7 Uhr vergehen; wie lange eine Film dauert, der um 20.15 beginnt und um 22.00 endet; wie viel Zeit noch bleibt, bis der Bus um 12.20 abfährt</li> <li>- Beginn und Ende bekannter Zeiträume berechnen: den Kuchen nach einer Stunde aus dem Ofen nehmen; die Spaghetti nach 8 Minuten, das Frühstücksei nach 4 Minuten aus dem kochenden Wasser nehmen</li> </ul>
<i>Pünktlichkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahren, dass Unpünktlichkeit zum eigenen und zum Nachteil anderer gereichen kann: Verabredungen, den Bus, den Zug, eine interessante Fernsehsendung verpassen</li> <li>- Zeitbegriffe „zu früh“ - „zu spät“, „pünktlich“ - „unpünktlich“ verstehen und gebrauchen: Wenn ich zu spät in die Schule komme, versäume ich den Morgenkreis. Zu früh am Bahnhof zu sein, bedeutet langes Warten auf den Zug.</li> </ul>

### **3.3 Sonne und Zeitmessung**

Schülerinnen und Schüler erfahren, dass die Sonne in der Vergangenheit für die Menschen als wichtiges Instrument der Zeitmessung galt. Mit Hilfe der Sonnenuhr lässt sich das an den Planetenbewegungen, am Wechsel der Tages- und Jahreszeiten orientierte zyklische Zeitmodell konkret veranschaulichen.

<i>Sonnenlauf</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Sonnenstand beobachten: auf dem Hof mit Kreide die Richtung einzeichnen, aus der die Sonne scheint</li> <li>- Mit Hilfe verschiedener Sonnenstände die Himmelsrichtungen bestimmen: Spruch „Im Osten geht die Sonne auf, im Süden ist ihr Mittagslauf, im Westen wird sie untergehen, im Norden ist sie nie zu sehen“</li> <li>- Die Begriffe Norden, Süden, Osten und Westen verstehen und anwenden: die Himmelsrichtungen im Klassenzimmer kennzeichnen</li> <li>- Den Kompass als Instrument zur Bestimmung der Himmelsrichtungen kennen: einen versteckten „Schatz“ mit Hilfe von Kompass und Richtungsangaben finden</li> </ul>
-------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- An Modellen den Lauf der Sonne als Eigenbewegung der Erde verstehen</li> <li>- Die unterschiedlichen Zeitzonen der Erde mit Hilfe eines Sonnen-Erde-Modells erklären: Tag und Nacht in verschiedenen Erdteilen</li> </ul>
<i>Schatten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erfahrungen mit dem eigenen Schatten machen: Schattenlängen morgens und mittags aufzeichnen und messen</li> <li>- Einen Schattenstab anbringen: vor dem Klassenzimmer, im Pausenhof</li> <li>- Die Veränderungen des Schattens im Lauf des Schultags beobachten und dokumentieren: den Schatten zu unterschiedlichen Zeiten mit Kreide nachmalen</li> </ul>
<i>Sonnenuhr</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Sonnenuhren am Ort aufsuchen und die Uhrzeiten auf dem Zifferblatt ablesen</li> <li>- Ein einfaches Zifferblatt mit Hilfe des Schattenstabes aufzeichnen: für jede volle Stunde eine Markierung anbringen</li> <li>- Die Sonnenuhr genau ausrichten: Erfahrungen mit beliebigem Aufstellen machen, Sonnenuhr nach der Himmelsrichtung ausrichten</li> <li>- Die Sonnenuhr der Sommerzeit anpassen: Ziffern flexibel anbringen oder Zifferblatt drehbar gestalten</li> </ul>

## 4. Zeitperspektive

Die Dimensionen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft dienen der formalen Gliederung der vorgestellten Zeit. Schülerinnen und Schüler finden Zugang zu der Tatsache, dass Vergangenheit nicht ein völliges Verschwundensein der Zeit bedeutet, sondern die Möglichkeit der Erinnerung und der zeitlichen Einordnung auf dem Zeitstrahl erlaubt. Da Gegenwart nur schwer fassbar ist, wird sie als Punkt auf dem Zeitstrahl eingezeichnet. Die Zukunft beginnt nach diesem Punkt. Sie beansprucht die Vorstellungskraft in besonderem Maße.

Weitere Lerninhalte finden sich im Lernbereich Heimat.

### 4.1 Individuelle Lebensgeschichte

Im Lernbereich Persönlichkeit und soziale Beziehungen finden sich die persönlichen und sozialen Aspekte, die im Umgang mit der individuellen Lebensgeschichte eine wichtige Rolle spielen.

<i>Erinnerung und Vergangenheit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleich bleibende Tätigkeiten wahrnehmen: am Tisch sitzen, im Bällchenbad liegen, Hände waschen</li> <li>- Etwas gerne wiederholen: ein Spiel</li> <li>- Eine Person, ein Objekt, eine Situation oder ein Bild wiedererkennen</li> <li>- Auf vergangene Geschehnisse zurückblicken: von gestern erzählen, von länger zurückliegenden Ereignissen berichten und Bild malen</li> <li>- Mit Hilfe von Fotos und Erinnerungsstücken die eigene Lebensgeschichte nachvollziehen: Ich als Baby. Mein erster Schultag.</li> <li>- Zeiträume des eigenen Lebens überblicken: Kindergartenzeit, Schulzeit</li> </ul>
<i>Gegenwart</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Gegenwart als Ausgangspunkt für vergangene und zukünftige Ereignisse erkennen: Heute gehe ich in die Schule. Im nächsten Jahr verlasse ich die Schule. Vor acht Jahren war ich im Kindergarten.</li> <li>- Verschiedene Zeitpunkte als Gegenwart wahrnehmen: jetzt, heute, dieses Jahr</li> </ul>
<i>Antizipation und Zukunft</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Durch wiederkehrenden Umgang mit Personen, Dingen oder Repräsentationen Handlungsabläufe erwarten: Physiotherapeut - Gang zur Krankengymnastik, gedeckter Tisch - Mittagessen, Luftballon - Snoezelen-Raum, Trommel - Musikunterricht</li> <li>- Zukünftigen Ereignissen entgegensehen und sich darauf einstellen: den nächsten Tag, das nächste Wochenende, die nächste Klassenfahrt, die nächsten Ferien; erwachsen werden</li> <li>- Zeitbegriffe verwenden: bald, morgen</li> </ul>



	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Persönliche Zukunftserwartungen formulieren: Berufswünsche, Partnerschaft</li> <li>- Erfahren, dass zukünftige Ereignisse häufig unvorhersehbar sind: unerwartete Wetterveränderungen, Eintritt von Krankheit</li> </ul>
--	---

#### 4.2 Erd- und Menschheitsgeschichte

Bei der Vermittlung historischer Zusammenhänge ist für Schülerinnen und Schüler ein erlebnisorientierter Zugang unabdingbar. Um ihnen Geschichte lebendig werden zu lassen, werden einzelne Epochen in Form von projektorientiertem Unterricht erschlossen und aufgearbeitet.

<i>Erdzeitalter</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Etwas über die Erdzeitalter erfahren: Zeitabschnitt, Flora und Fauna, Tektonik, Klima</li> <li>- Orte aufsuchen, an denen Erdgeschichte sichtbar wird: Höhlen, Berge vulkanischen Ursprungs, Gletschermoränen</li> <li>- Zeugnisse der Erdgeschichte kennen: Versteinerungen, Dinosaurierfunde; Museumsbesuch</li> </ul>
<i>Menschheitsgeschichte</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lebensbedingungen von Menschen in verschiedenen Epochen nacherleben: ein Steinzeitfeuer mit Hilfe zweier Feuersteine entzünden, ein mittelalterliches Rittermahl veranstalten</li> <li>- Sich über die Lebensweise der Menschen informieren: durch Museumsbesuche, in Büchern, in Filmen</li> <li>- Gebrauchsgegenstände selbst herstellen: Kleidung, Schmuck, Werkzeuge</li> <li>- Bauwerke verschiedener Epochen in der näheren Umgebung aufsuchen: römische Therme, Burgruine, Schloss</li> <li>- Vertreter historischer Gesellschaften kennen: römische Kaiser, Gladiatoren, Ritter, Minnesänger</li> <li>- Kunst und Musik begegnen: Höhlenmalerei, römische Mosaik, Altäre, Minnesang</li> </ul>

#### 4.3 Gesellschaftliche Veränderungen

<i>Familie - Umgangsformen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veränderungen von Schrift und Sprache erkennen: Früher siezte man die Eltern. Alte Briefe kann man heute kaum lesen.</li> <li>- Veränderungen in der Familienstruktur erkennen: Anzahl der Generationen in einem Haus früher und heute</li> </ul>
<i>Zeitgeist</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich mit Mode vergangener Jahre auseinandersetzen: alte Zeitschriften, Bilder von Eltern und Großeltern; eine Modenschau veranstalten</li> <li>- Musik aus verschiedenen Zeiten hören und vergleichen: Instrumente, Rhythmus, Interpretationen</li> <li>- Den raschen Wandel von Zeitgeist und Mode entdecken: in alten Trendzeitschriften, Filmen, Spielen</li> <li>- Eigene Zukunftsvisionen entwickeln: wie Menschen in 100 Jahren wohnen, welche Kleider sie tragen</li> </ul>
<i>Berufswelt</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mittelalterliche Berufe mit heutigen Berufen vergleichen: ausgestorbene Berufe, neue Berufe, Namens- und Tätigkeitsänderungen</li> <li>- Arbeitsplätze vergleichen: Händler und Kaufleute auf dem Marktplatz - Verkäufer im Supermarkt</li> </ul>
<i>Umwelt- und Lebensbedingungen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Auf Veränderungen der Lebensräume aufmerksam werden: durch Berichte von Eltern und Großeltern, alte Bilder, Filme</li> <li>- Vor- und Nachteile erhöhter Mobilität kennen: Urlaub im Süden, Wochenendbesuche bei Freunden, eingeschränkte Spielmöglichkeiten auf der Straße, Umweltbelastung</li> <li>- Vor- und Nachteile zunehmender Industrialisierung wahrnehmen: großes Warenangebot, medizinische Versorgung, Luft- und Wasserverschmutzung</li> </ul>

#### 4.4 Technische Entwicklungen

<i>Werkzeug</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Schreibgeräte erproben: mit Federkiel und Tinte, mit mechanischen Schreibmaschinen, mit dem Computer schreiben</li> <li>- Arbeitserleichterung erfahren: mit der Bohrmaschine - mit dem</li> </ul>
-----------------	--

<i>Fortbewegungsmittel</i>	<p>Handbohrer bohren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Fortschritt moderner Fortbewegungsmittel selbst nacherleben: zu Fuß und mit dem Fahrrad einkaufen</li> <li>- Die Entwicklung technischer Geräte im Wandel der Zeit nachvollziehen: von der Kutsche zum Auto</li> <li>- Sich über zukünftige Fortbewegungsmittel informieren: Designstudien von Automobilen betrachten, eigene Ideen entwickeln</li> </ul>
<i>Haushaltsgeräte</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Alltag ohne moderne technische Geräte bewältigen: Wäsche mit der Hand waschen, Sahne mit dem Schneebesen schlagen</li> <li>- Vor- und Nachteile moderner Geräte kennen: Arbeitserleichterung, Zeitersparnis - Abhängigkeit von Strom, schwierige Bedienung</li> </ul>
<i>Nachrichtenübermittlung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich über alte Formen der Nachrichtenübermittlung informieren: Rauchzeichen, Postkutsche, Brieftauben</li> <li>- Moderne Kommunikationsmittel benutzen: Telefon, E-mail</li> <li>- Vorteile moderner Kommunikationsmittel kennen: Zeitersparnis, Erreichbarkeit, Kosten</li> </ul>

## 5. Freizeit

Schülerinnen und Schüler lernen, Freizeit sinngemäß und aktiv zu gestalten. Die Auswahl der Freizeitorte orientiert sich an individuellen Möglichkeiten sowie Grenzen und beinhaltet soziale Integration als vorrangiges Ziel.

Um freie Zeit gestalten zu können, müssen Schülerinnen und Schüler Freizeit als zweckfreie und selbstbestimmte Zeit verstehen. Sie entwickeln Entscheidungs- und Handlungskompetenzen, um Dinge, Tätigkeiten und Freizeitpartnerinnen oder -partner auszuwählen. Lehrerinnen und Lehrer haben die Aufgabe, diese Selbstorganisation zu unterstützen. Sie helfen, geeignete Freizeitangebote auszuwählen und Realisierungsmöglichkeiten zu finden. Hierbei ist der Grad der benötigten Assistenz individuell unterschiedlich.

### 5.1 Freizeitbedürfnisse

Innerhalb der genannten Freizeitbedürfnisse sind inhaltliche Überschneidungen möglich. Es besteht eine enge Verknüpfung mit vielen Lernbereichen wie Musik, Bewegung und Sport, Hauswirtschaft, Textiles Gestalten, Kunst, Spiel und Medien.

<i>Erholung und Entspannung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich beruhigen lassen: an einem friedlichen Platz, durch ruhiges Zureden, mit entspannender Musik</li> <li>- Entspannung erleben: nach Phasen der Aktivität, in einer entspannten Liegeposition, beim Eincremen, im Garten, bei Meditation</li> <li>- Sich selbst entspannen: es sich bewusst bequem machen, sich lockern, harmonische Musik hören</li> <li>- Sich bewegen: spazieren gehen, Fahrrad fahren, Basketball spielen</li> <li>- Wellness-Angebote kennen und nutzen: eine Wellness-Woche in der Schule durchführen, Kneipp-Anlagen besuchen, Massage-techniken erlernen</li> </ul>
<i>Ablenkung und Vergnügen</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mit Dingen hantieren: Igelball, Tücher</li> <li>- Bewegungsangebote aufgreifen: schaukeln, Rollbrett fahren</li> <li>- Wahrnehmungsangebote nutzen: Wasserbett, Snoezelen-Raum</li> <li>- Spiele kennen und allein oder gemeinsam spielen: Spielmaterial auswählen, Freude am Spiel und Spielverständnis entwickeln</li> <li>- Dinge sammeln: eine Vorliebe für bestimmte Dinge ausbilden, Sammelobjekte beschaffen, eine Sammlung aufbauen, tauschen</li> <li>- Sich mit Bild und Schrift beschäftigen: sich vorlesen lassen, Bücher und Zeitschriften lesen</li> <li>- Angebote von Freizeitindustrie und Medien nutzen: Unterhaltungselektronik, Hörfunk, Foto, Film und Fernsehen, Computer</li> <li>- An Tieren und Pflanzen Freude finden: Blumenfenster oder Haustier im Klassenzimmer, Schulgarten, Tierpark, Botanischer Garten</li> </ul>
<i>Weiterbildung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interessen und Hobbys entfalten: eine Lieblingsbeschäftigung</li> </ul>

	<p>haben und sich dafür engagieren</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die eigenen Kompetenzen erweitern: Neigungsgruppen in der Schule, Angebote von Vereinen</li> <li>- Sich weiterbilden: Arbeitsgemeinschaften in der Schule, Nutzung von Medien, Volkshochschulkurse</li> </ul>
<i>Selbstfindung und Selbsterfahrung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich bewegen: Gymnastik, Spaziergänge, Tanz</li> <li>- Sport treiben: an Spielen, Sportveranstaltungen teilnehmen, Schnupperkurse für neue Sportarten besuchen</li> <li>- Persönlichen Geschmack entwickeln: sich nach eigenem Geschmack kleiden, Kosmetika und modische Accessoires verwenden, bestimmte Farben bevorzugen</li> </ul>
<i>Sozialkontakt und Geselligkeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gegenseitige Besuche erleben: Partnerklasse, ehemalige Lehrerinnen und Lehrer</li> <li>- In der Freizeit mit anderen Gemeinschaft gestalten: Aktivitäten anderer miterleben, Freundschaften pflegen</li> <li>- Besuche empfangen: einladen, vorbereiten, gemeinsam aktiv sein</li> <li>- Kontakte aufnehmen und Wünsche äußern: eigene Vorstellungen zu Personen, Tätigkeit, Zeit und Ort; Freunde einladen oder anrufen</li> <li>- Sich mit anderen treffen: zum Spaziergang, im Café, zum Stadtbummel</li> <li>- Allein oder gemeinsam öffentliche Einrichtungen besuchen: Spielplatz, Bücherei, Volksfest, Jugendzentrum</li> </ul>
<i>Engagement und Mitbestimmung</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich für schulische Belange engagieren: an der Planung und Durchführung von Schulveranstaltungen mitwirken</li> <li>- In der Schule Mitbestimmung ausüben: das Amt der Klassen sprecherin oder des Klassensprechers übernehmen, in der Schülermitverwaltung arbeiten</li> <li>- Sich im außerschulischen Bereich engagieren: Umweltschutz, Sportverein</li> </ul>
<i>Kreativität und Kultur</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Musik erleben und musizieren: einen individuellen Musikgeschmack entwickeln, Musikveranstaltungen besuchen, Musikinstrumente herstellen und spielen</li> <li>- Gestalterisch tätig sein: das Klassenzimmer oder Räume der Schule gestalten; Bastel-, Handarbeiten anfertigen und eine Ausstellung organisieren</li> <li>- Kulturelle Angebote wahrnehmen: Museen, Ausstellungen, Theater, Kino</li> </ul>

## 5.2 Freizeitorte

Neben die Freizeitgestaltung innerhalb der Schule treten zunehmend auch Freizeitorte im außerschulischen Bereich. Um Schülerinnen und Schülern auch Freizeitangebote zugänglich zu machen, die außerhalb der Schule liegen, ist die enge Zusammenarbeit mit den Eltern und Erziehungsberechtigten von großer Bedeutung.

<i>Schule</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Freizeit von Unterrichtszeit unterscheiden: strukturierende optische und akustische Signale, Zeitmarkierungen, Stundenplanung</li> <li>- Verschiedene Freizeitmöglichkeiten erleben: im warmen Wasser bewegt werden, sich auf dem Wasserbett aufhalten, im Hof Ball spielen</li> <li>- Mit Materialien, Medien und Räumen vertraut werden, die sich für die Freizeitgestaltung eignen: Kassettenrekorder bedienen, Ruheraum nutzen, Basketballkorb positionieren</li> <li>- Aus der Angebotsvielfalt eine Auswahl treffen, die dem aktuellen Freizeitbedürfnis entspricht: Ruhe-, Erholungs-, Spiel-, Gestaltungsmöglichkeiten</li> <li>- Freizeit als selbstbestimmte Zeit erfahren: den eigenen Interessen ohne Rechtfertigungsdruck nachgehen</li> <li>- Freizeit im Rahmen des Schultags gestalten: Entspannungsphasen einlegen, Pausenaktivitäten entwickeln</li> </ul>
---------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- An klassenübergreifenden Freizeitaktivitäten teilnehmen: Fußballturnier, Schulchor</li> <li>- Zu gemeinsamen Freizeitaktivitäten in die Schule einladen: Karaoke-Wettbewerb mit der Partnerklasse</li> </ul>
<i>Schullandheim</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Den Schullandheimaufenthalt als Möglichkeit des Freizeiterlebens erkennen</li> <li>- Freizeitaktivitäten in der Region im Voraus auswählen, planen und organisieren: Informationen mit Hilfe von Prospekten, Reiseliteratur, Internet sammeln</li> <li>- Interessen und Gestaltungsideen äußern</li> <li>- Freizeitmöglichkeiten nutzen: in Begleitung, selbstständig</li> </ul>
<i>Außerschulische Möglichkeiten</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zeiträume für Freizeitgestaltung kennen: nach der Schule, an Wochenenden und Feiertagen, in den Ferien</li> <li>- Eigene Vorstellungen entwickeln und vertreten: Freizeitaktivitäten besprechen</li> <li>- Mit anderen planen und organisieren: in Zusammenarbeit mit Eltern oder Internat</li> <li>- Schülercafé oder Schülertreff einer anderen Schule besuchen</li> </ul>
<i>Offene Behindertenarbeit</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Informationen und Hilfen zur Gestaltung der Freizeit einholen: Angebote kirchlicher Gruppen</li> <li>- Sich Freizeitangebote von Institutionen, Verbänden und Vereinen vermitteln lassen</li> <li>- An Freizeitmaßnahmen teilnehmen: mit Assistenz auf Zeit, selbstständig</li> <li>- Ausflüge und Reisen unternehmen: an der Planung teilhaben, sich über Ausflugsziele informieren</li> </ul>