

Zeitmanagement in meiner Familie

Wie kann ich die Termine meiner Familie besser verwalten?

Im Alltag müssen wir manchmal viele Dinge gleichzeitig organisieren. Wir müssen zu einem Elternsprechtag in der Schule, haben einen Arzttermin, unser Sohn möchte einen Freund besuchen und wir müssen die Tochter zum Fußballtraining bringen. Wie können wir all diese Termine stressfrei und ohne Verspätung unter einen Hut bringen?

Übersicht "Zeitmanagement in meiner Familie"



Kurzinformation

Lerninhalt	Datum und Uhrzeit Analoge and digitale Uhrzeit Rechnen mit Zeit
Zielgruppe	Erwachsene und junge Erwachsene (mit Familie) Die Lernsituation kann auch zum Beispiel für Eltern mit Kindern bei Schuleintritt hilfreich sein.
Lernintention	<ul style="list-style-type: none"> – Rechenfertigkeiten für persönliche und private Zwecke – Rechenfertigkeiten für berufliche Zwecke
Dauer	4 Stunden
Material and Ressourcen	Terminpläne und Kalender, Bildkarten, Zeitpläne, Online-Übungen, Arbeitsblätter
Gruppengröße	5 bis 10 Lernende
Problemstellung	Die Planung von Terminen kann schwierig werden, wenn nicht alle notwendigen Zeiten berücksichtigen, wie zum Beispiel die Wegzeiten.
Arbeitsfragen	<p>Haben die Lernenden Probleme mit ihrem Zeitmanagement? Wie organisieren sie normalerweise ihre Termine? Verwenden sie einen Papier-Kalender, einen digitalen Kalender, oder keines von beiden? Wie überprüfen sie Konflikte im Zeitmanagement ihrer Familie.</p> <p>Wie können sie Termine unter Berücksichtigung von Wegzeiten und Zeitpuffern vereinbaren?</p> <p>Wie können wir die Wegzeiten einschätzen?</p> <p>Wie können wir mit Uhrzeiten rechnen?</p>
Lernergebnisse und Resultate	Die Lernenden sind in der Lage, die benötigte Zeit für ihre Termine abzuschätzen / zu berechnen. Sie können Fahrpläne des öffentlichen Nahverkehrs verstehen und nutzen.
Referenz auf Nationalen Qualifikationsrahmen (NQR)	Optional (Länderentscheidung)

Arbeitsplan

Zeit (Minuten)	Beschreibung Inhalt/Aktivitäten	Material	Informationen zu Methodik und Didaktik ¹
30'	<p>Aktivierung Die Lernenden schreiben ihre privaten und beruflichen Termine (Aktivität und Dauer) in einen Kalender.</p> <p>Diskussion über persönliches Zeitmanagement</p>	Terminpläne, Kalender	<p>Kognitive Aktivierung</p> <p>Fragen stellen</p>
60'+	<p>Einschätzung Die Lernenden schätzen den Zeitbedarf für unterschiedliche Fortbewegungsmittel (zu Fuß, mit dem Fahrrad, mit dem Auto, mit dem Bus).</p> <p>Die Lernenden vergleichen ihre Einschätzungen miteinander.</p> <p>Sie vergleichen ihre Einschätzungen mit den Angaben auf einem Busfahrplan.</p>	<p>Arbeitsblatt</p> <p>Bildkarten</p> <p>Busfahrplan (Anhang 1)</p>	<p>HITs</p> <p>Fragen stellen</p> <p>Kollaboratives Lernen</p> <p>Lernen durch praktische Erfahrung</p>
45'	<p>Lernen Im Bedarfsfall: Wiederholung der analogen und digitalen Uhrzeit</p>	Online-Übungen (Anhang 2)	<p>HIT</p> <p>Demobeispiele</p>
75'	<p>Lernen Die Lernenden errechnen den Zeitbedarf für ihre Termine</p> <p>Die Lernenden rechnen mit Zeitangaben (Addition und Subtraktion)</p>	<p>Terminpläne</p> <p>Arbeitsblätter und Übungen (Anhang 3, 4)</p>	<p>HITs</p> <p>Lernen durch praktische Erfahrung</p> <p>Demobeispiele</p>

¹ Für die Beschreibung und Erklärung der Aufgaben, HITs und anderer Hintergrundinformationen informieren Sie sich bitte im Benutzerhandbuch.

30'+	<p>Transfer Die Lernenden überprüfen noch einmal ihren Terminkalender vom Beginn und adaptieren ihn, wenn notwendig.</p> <p>Die Lerner lernen die Anwendung eines digitalen Kalenders (auf dem Smartphone)</p>	<p>Terminpläne und Kalender</p> <p>Smartphone</p>	<p>HIT Fragen stellen</p>
------	---	---	-------------------------------

Vorschläge für die Lehrenden

Das hier vorgestellte Beispiel soll als Vorlage und Inspiration dienen. Es bietet eine breite Palette an Möglichkeiten, um diese Unterrichtsvorschläge an eine spezifische Lerngruppe oder einen einzelnen Lernenden mit seinen ganz individuellen Bedürfnissen anzupassen.

Konkret könnte das Beispiel "Zeitmanagement in der Familie" auf folgende Weise angepasst werden:

- Dauer: Abhängig von individuellen Vorkenntnissen der Lernenden kann die Dauer dieses Beispiels variieren. Es ist auch möglich, die Aktivierungsphase zu verlängern, je nach Interesse der Lernenden. Es kann auch notwendig sein, den Begriff "Zeitmanagement" mit den Lernenden zu klären und eine Vokabelliste mit den unterschiedlichen Terminen und Freizeitaktivitäten bereitzustellen.
- Individualisierung: Wir müssen speziell die Aktivitäten, die mit dem Berechnen von Zeiten im Zusammenhang stehen, an das bereits vorhandene Wissen der Lernenden anpassen. Im Beispiel schlagen wir einige Übungen vor, um den Lernenden das Verständnis von Zeitpunkt und Zeitdauer zu erleichtern.
- Zusätzliches Material: Es wird empfohlen, die persönlich von den Lernenden verwendeten Materialien (Kalender, Uhren, Apps, Smartphones usw.) in den Unterricht einzubeziehen.

Unsere Bildungsaktivitäten zielen darauf ab, dass mathematische Kompetenzen nicht nur auswendig gelernt, sondern vor allem von den Lernenden im Alltagsleben oder im beruflichen Umfeld praktisch angewendet werden. Es wird daher empfohlen, die Idee der HITS (higher impacts of teaching skills) umfassend umzusetzen: ...

- ... Arbeiten Sie mit konkretem und authentischem Material, das die Lernenden aus Alltagssituationen wiedererkennen.
- ... Stellen Sie den Lernenden Fragen und lassen Sie sie selbst Fragen stellen. Die Diskussion von mathematischen Themen, Zusammenhängen und Zahlen kann eine wesentliche Hilfe im Lernprozess darstellen.
- ... Denken Sie an mögliche Transferwege: In diesem Beispiel können die Lernenden ihr Zeitmanagement reflektieren. Sie können einen Stundenplan erstellen oder einen vorhandenen anpassen. Je nach den vorhandenen Fähigkeiten und persönlichen Bedürfnissen der Lernenden können sie die Anwendung eines digitalen Kalenders auf dem Smartphone erlernen.



- ... Ermutigen die Lernenden zur Zusammenarbeit und zum gemeinsamen Lernen. In diesem Beispiel sollten die Lernenden in kleinen Gruppen ihre unterschiedlichen Schätzungen von Wegzeiten diskutieren. Die Diskussion kann zu einem gemeinsamen und besseren Ergebnis führen.



Anhang 1

Anhang 1: Bus Fahrplan

1 (Puchberg –) Straubingersiedlung – Klinikum – Neustadt – Hauptbahnhof – Kaiser-Josef-Platz – Lichtenegg – Noitzmühle																	
Montag bis Freitag																	
	alle 15 Minuten 7:48 bis 12:33							alle 15 Minuten 13:03 bis 17:48 2			alle 30 Minuten 18:03 bis 19:33 3						
Höllwiesenstraße	5:53	6:28	6:43	7:00	7:13	7:33	:48	:03	:18	:33	12:48	:03	:18	:33	20:03	20:33	
Puchberg	5:25	5:58	6:15	6:30	7:02	7:35	:05	:05	:35			:05	:35	:05	18:22	20:07	
Straubingersiedlung	5:27	6:00	6:17	6:32	6:45	7:04	7:15	7:37	:51	:07	:21	:37	12:51	:07	:21	:37	15:07
Sudetenstraße	5:28	6:01	6:18	6:33	6:46	7:05	7:16	7:38	:52	:08	:22	:38	12:52	:08	:22	:38	15:08
Toifflweg	5:29	6:02	6:19	6:34	6:47	7:06	7:17	7:39	:53	:09	:23	:39	12:53	:09	:23	:39	15:09
Elisabethstraße	5:30	6:03	6:20	6:35	6:48	7:07	7:18	7:40	:54	:10	:24	:40	12:54	:10	:24	:40	15:10
Klinikum	5:31	6:04	6:21	6:36	6:49	7:08	7:20	7:42	:55	:12	:25	:42	12:55	:12	:25	:42	15:12
Herz-Jesu-Kirche	5:33	6:06	6:23	6:38	6:51	7:10	7:22	7:44	:57	:14	:27	:44	12:57	:14	:27	:44	15:14
Stifterstraße	5:34	6:07	6:24	6:39	6:52	7:11	7:24	7:45	:58	:15	:28	:45	12:58	:15	:28	:45	15:15
Sandwirthstraße	5:35	6:08	6:25	6:40	6:53	7:12	7:25	7:46	:59	:16	:29	:46	12:59	:16	:29	:46	15:16
Hauptbahnhof (Neustadt) • Steig C2	5:36	6:09	6:26	6:41	6:54	7:14	7:27	7:47	:00	:17	:30	:47	13:00	:17	:30	:47	15:17
Bahnhofstraße • nur Ausstieg	5:37	6:10	6:27	6:42	6:55	7:15	7:28	7:49	:02	:19	:32	:49	13:02	:19	:32	:49	15:19
Kaiser-Josef-Platz	5:45	6:20	6:35	6:50	7:05	7:25	7:40	7:55	:10	:25	:40	:55	13:10	:25	:40	:55	15:25
Hamerlingstraße	5:47	6:22	6:37	6:52	7:07	7:27	7:42	7:57	:12	:27	:42	:57	13:12	:27	:42	:57	15:27
1 Polizeidirektion	5:48	6:23	6:38	6:53	7:08	7:28	7:43	7:58	:13	:28	:43	:58	13:13				
Herminenhof • Tierpark													:28	:43	:58	:13	:28
Kienzlstraße • Welser Messe													:29	:44	:59	:14	:29
Bauernstraße	5:49	6:24	6:39	6:54	7:09	7:29	7:44	7:59	:14	:29	:44	:59	13:14	:29	:44	:59	15:29
Schulstraße	5:50	6:25	6:40	6:55	7:10	7:30	7:45	8:00	:15	:30	:45	:00	13:15	:30	:45	:00	15:30
Sonnsteinstraße	5:51	6:26	6:41	6:56	7:11	7:31	7:46	8:01	:16	:31	:46	:01	13:16	:31	:46	:01	15:31
Zeltkirche	5:52	6:27	6:42	6:57	7:12	7:32	7:47	8:02	:17	:32	:47	:02	13:17	:32	:47	:02	15:32
Margaretenstraße	5:28	5:53	6:18	6:28	6:43	6:58	7:13	7:33	:18	:33	:48	:03	13:18	:33	:48	:03	15:33
Magnolienstraße	5:29	5:54	6:19	6:29	6:44	6:59	7:14	7:34	:19	:34	:49	:04	13:19	:34	:49	:04	15:34
Traunaustraße / Lichtenegger Straße	5:30	5:55	6:20	6:30	6:45	7:00	7:15	7:35	:20	:35	:50	:05	13:20	:35	:50	:05	15:35
Noitzmühle • an	5:32	5:57	6:22	6:32	6:47	7:02	7:17	7:37	:22	:37	:52	:07	13:22	:37	:52	:07	15:37
Noitzmühle	5:32	6:04	6:22	6:34	6:49	7:07	7:22	7:39	:24	:39	:54	:09	13:24	:39	:54	:09	15:39
Lärchenstraße	5:33	6:05	6:23	6:35	6:50	7:08	7:23	7:40	:25	:40	:55	:10	13:25	:40	:55	:10	15:40
Grüne Zeile	5:34	6:06	6:24	6:36	6:51	7:09	7:24	7:41	:26	:41	:56	:11	13:26	:41	:56	:11	15:41

1 Verbindungen zur Polizeidirektion am Nachmittag • zum Herminenhof und in die Kienzlstraße am Vormittag • siehe Linie 16
2 Die Fahrt ab Höllwiesenstraße 17:48 – Kaiser-Josef-Platz 18:10 fährt zwischen Noitzmühle und Grüne Zeile zu geänderten Zeiten: Noitzmühle 18:22 – Lärchenstraße 18:23 – Grüne Zeile 18:24
3 Haltestellen werden in geänderter Reihenfolge abgefahren

Beantworten Sie die Fragen:

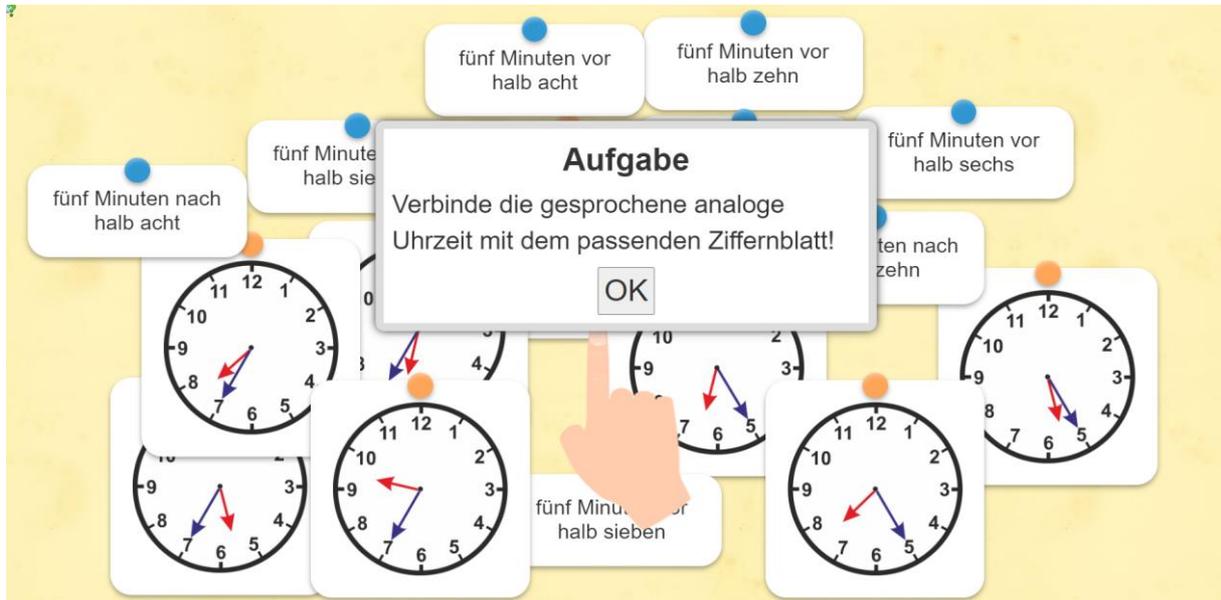
1. Sie haben um 8 Uhr einen Termin im Klinikum. Der Bus hält direkt vor dem Klinikum. Wann müssen Sie den Bus in Puchberg nehmen, um pünktlich zu sein?
2. Wie viele Minuten fährt der Bus von Puchberg bis zum Klinikum?
3. Sie steigen um 13:00 am Hauptbahnhof in den Bus ein. Sie fahren bis in die Schulstraße. Wann steigen Sie wieder aus?

Anhang 2

Anhang 2: Uhrzeit

Wie spät ist es?

<https://learningapps.org/view3305119> (01.06.2023)



Uhrzeit lernen online:

<https://www.matheretter.de/rechner/uhrzeit-lernen> (01.06.2023)



Uhrzeit lernen online - mit Aussprache

[Übersicht aller Rechner](#)

Dieses Programm ist zum Lernen der Zeit geeignet. Es richtet sich an Kinder und Deutschlerner. Die Uhrzeit wird digital und analog angezeigt. Gib die Zeit in den Feldern ein und du siehst die passende analoge Anzeige.



Today is Sunday the 30th of November. The time is:

17:11:14

[Aussprechen](#)



Dieses Werk ist lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Eine Kopie dieser Lizenz finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>

Anhang 3

Anhang 3: Rechnen mit Uhrzeiten

Aktuelle Uhrzeit: **12:30 Uhr**

Wie spät ist es...

in 15 Minuten: _____ Uhr

in 30 Minuten: _____ Uhr

in 1 Stunde: _____ Uhr

in 3 Stunden: _____ Uhr

in 5 Stunden: _____ Uhr

in 38 Minuten: _____ Uhr

in 1,5 Stunden: _____ Uhr

Aktuelle Uhrzeit: **14:15 Uhr**

Wie spät ist es...

in 15 Minuten: _____ Uhr

in 30 Minuten: _____ Uhr

in 1 Stunde: _____ Uhr

in 3 Stunden: _____ Uhr

in 5 Stunden: _____ Uhr

in 42 Minuten: _____ Uhr

in 1,5 Stunden: _____ Uhr



Aktuelle Uhrzeit: **18:35 Uhr**

Wie spät war es...

vor 15 Minuten: _____ Uhr

vor 30 Minuten: _____ Uhr

vor 1 Stunde: _____ Uhr

vor 3 Stunden: _____ Uhr

vor 5 Stunden: _____ Uhr

vor 56 Minuten: _____ Uhr

vor 3,5 Stunden: _____ Uhr

Aktuelle Uhrzeit: **20:45 Uhr**

Wie spät war es...

vor 15 Minuten: _____ Uhr

vor 30 Minuten: _____ Uhr

vor 1 Stunde: _____ Uhr

vor 3 Stunden: _____ Uhr

vor 5 Stunden: _____ Uhr

vor 23 Minuten: _____ Uhr

vor 2,5 Stunden: _____ Uhr

Anhang 4

Anhang 4 - Zeitpunkt und Zeitspanne

1. Vervollständigen Sie die Tabelle.

	Beginn	Dauer	Ende
Sie fahren 23 Minuten mit dem Zug in die Arbeit.	07:20 Uhr		
Der Bus kommt um 18:45 Uhr im Stadtzentrum an.		17 Minuten	
Der Film dauert 1 Stunde 55 Minuten.			22:10 Uhr
Meine Tochter ist um 17:30 Uhr vom Fußballtraining zurück.	14:45 Uhr		
Der Termin beim Arzt dauert 25 Minuten.	10:30 Uhr		
Der Elternsprechtag endet um 18:00 Uhr.	13:15 Uhr		

2. Vervollständigen Sie die Tabelle.

70 Minuten = 1 Stunde 10 Minuten	= 1 Stunde 23 Minuten
90 Minuten =	= 2 Stunden 5 Minuten
120 Minuten =	= 2 Stunden 55 Minuten
210 Minuten =	= 3 Stunden 12 Minuten
255 Minuten =	= 4 Stunden 41 Minuten

3. Finden Sie die richtige Antwort.

Sie haben einen Termin beim Arzt. Von zuhause gehen Sie 7 Minuten zur Bushaltestelle. Die Fahrt mit dem Bus dauert 18 Minuten. Vom Busbahnhof bis zur Ordination brauchen Sie noch einmal 12 Minuten.

- Wie lange dauert der Weg insgesamt?
- Wann müssen Sie zuhause weggehen, wenn Sie zu Ihrem Termin um 10:30 pünktlich sein möchten?



This material was produced in the Erasmusplus project **Numeracy in Practice**, projectnumber 2021-1-NL01-KA220-ADU-000 026 292. In this project, 11 partners in 11 countries worked together in designing, evaluating and improving the materials. All materials can be found on the website (www.cenf.eu).



UNIVERSITAT DE
BARCELONA



Asturia vzw



D!SORA