Intro – Ortsneutrale Informationsblätter

Die vorliegenden Informationsblätter zur Freizeitgestaltung sollen den Austausch und die Reflexion über das eigene Freizeitverhalten anregen.

Die Infoblätter können gut mit näheren Informationen zu Freizeitangeboten in der eigenen Region zusammen genutzt werden z.B. Flyer verschiedener Einrichtungen bzw. man bearbeitet gemeinsam verschiedene Recherche-Aufgaben und trägt die Informationen Schritt für Schritt zusammen. Dann kann man sich über die unterschiedlichen Möglichkeiten der Freizeitgestaltung konkreter austauschen und/oder konkrete Budgetfragen und Kostenpunkte besprechen.

Rechenaufgaben lassen sich zusammen mit den Fallgeschichten ebenfalls gut anschließen.

Impressum:

Stadtverwaltung Trier
Projekt Knotenpunkte für Grundbildung – Transfer
Domfreihof 1c
54290 Trier

grundbildung.trier.de
Autorinnen: Annelie Cremer-Freis, Johanna Riedesel

CC by Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer

Dieses Material ist veröffentlicht unter der Lizenz 4.0 und erlaubt es Dritten, ein Werk zu verbreiten, zu remixen, zu verbessern und darauf aufzubauen, auch kommerziell, solange der Urheber des Originals genannt wird und die auf seinem Werk basierenden neuen Werke unter denselben Bedingungen veröffentlicht werden. **Ausgenommen von der Lizenz sind** alle zitierten Textpassagen sowie alle Abbildungen, Fotos und Grafiken.

GEFÖRDERT VOM

Dieses Vorhaben wird mit Mitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung unter dem Förderkennzeichen W1501LWT gefördert.

Infoblatt

Hallensport

Bildquelle: Tania Van den Berghen auf pixabay.com

Bildquelle: Marcus Wahn auf pixabay.com

Bildquelle: © iStock.com/Ann Rodchua

Es gibt gute Gründe dafür, regelmäßig Sport zu machen.

Hier siehst Du einige davon:

1. Ausdauer und Kraft für Muskeln und Knochen
2. Extra Portion Sauerstoff für Körper und Geist
3. Ausschüttung von „Glückshormonen“ für eine gute Laune
4. Schnellerer Abbau von Stresshormonen

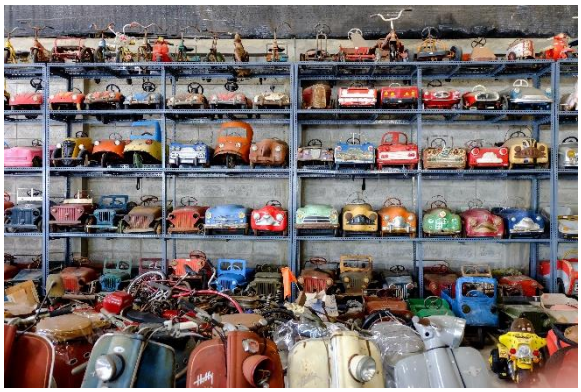
Verschiedene Sportarten lassen sich auch bei schlechtem Wetter in der Halle ausüben. Zum Beispiel:

- Aikido, Judo, Karate, Taekwondo, Thai Chi,
- Tischtennis, Tennis, Badminton,
- Volleyball, Basketball, Handball, Hockey,
- Ballett, Jazzdance, Gardetanz.

Fallen Euch weitere Sportarten ein, die man drinnen ausüben kann?

Infoblatt

Museen



Bildquelle: © iStock.com/stockdevil

Bildquelle: © iStock.com/stockdevil

Kultur ist ganz vielfältig: Kochkultur, Architektur und Baukunst, Modestile und Schmuckdesign, Fortbewegungsmittel und Alltagsgegenstände.

In Museen gibt es hierzu einiges zu entdecken.

Warst Du schon einmal in einem Museum?
Wenn ja, in welchem? Wie waren Deine Erfahrungen?
Kennt Ihr Museen in Eurer Stadt? Sammelt Ideen und/oder recherchiert Museen in Eurer Stadt.

Was interessiert Dich persönlich am meisten, wenn Du in ein Museum gehen würdest?

- Kunst, Malerei, Modern Art, Skulpturen etc.
- Geschichte (Alte Geschichte, Neue Geschichte, Musikgeschichte, Politik etc.)
- Landes- und Völkerkunde
- Naturwissenschaften und Technik
- Autos, Traktoren….

Infoblatt

Spielen (als Erwachsener)

Bildquellen: © iStock.com/adrian_ilie825

Bildquellen: © iStock.com/New Africa

Keine Spezies spielt so intensiv wie der Mensch. Zwar lässt sich auch bei Tierkindern ein klarer Spieltrieb erkennen, doch beim Menschen ist er besonders stark ausgeprägt.

Unter dem Begriff Spieltrieb versteht man allgemein die Lust und Freude am Spielen. Spielen regt auch jenseits der Kindheit die Fantasie und Kreativität an: Im Spielen wird Neues ausprobiert und das bringt die kreative Denkweise immer wieder neu in Schwung. Bei manchen Spielen ist Motorik gefragt oder auch Konzentration. Spielen kann aber auch einfach Spaß machen und Entspannung in den Alltag bringen. Übertreiben sollte man es natürlich auch nicht. Achte auf ein gesundes Maß.

Quelle: www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/warum-die-menschen-spielen/
[eingesehen am 12.11.2020]

Welche Arten von Spielen kennt Ihr?
Bist Du ein „Spieltyp“?
Wenn ja, welche Spiele magst Du am liebsten?

Spielen, Bewegen (mit Kindern, für Kinder und Jugendliche)

Bildquellen: © iStock.com/Robert Kneschke

Für die kindliche Entwicklung sind Bewegung und Spielen ganz besonders wichtige Bausteine. Die Sinne werden geschärft, die Motorik entwickelt sich weiter, zum Beispiel die Koordination von Armen und Beinen, die Muskulatur wird trainiert und vieles mehr. Für die ganz Kleinen stärkt das gemeinsame Bewegen und Spielen zudem auch die Bindung zu den Eltern.

Ältere Kinder erleben sich im Spiel und der Bewegung Schritt für Schritt sicherer und bekommen dadurch Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten.

Auch für Jugendliche bleibt Spiel und Sport ein wichtiger Ausgleich im Alltag, den die Eltern unterstützen sollten.

Quelle: https://www.in-form.de/wissen/bewegung-spielt-eine-wichtige-rolle/ [eingesehen am 20.11.2020]

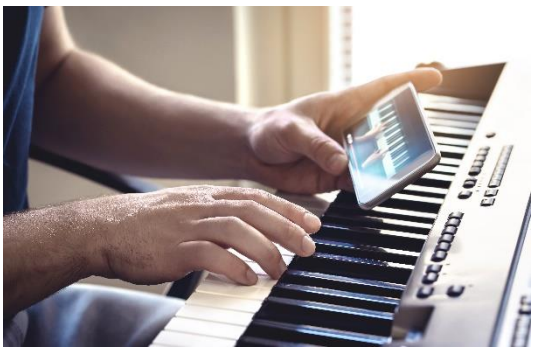
Wenn Du an Deine eigene Familie denkst:

Was macht Ihr in Sachen „Spiel und Bewegung“ im Alltag?

Was würdet Ihr gerne einmal ausprobieren?

Musik machen – ein Instrument lernen

Bildquelle: © iStock.com/lightpoet



Bildquelle: © iStock.com/terovesalainen

Bildquelle: © iStock.com/lightpoet

Musik ist in allen Kulturen eine besondere Art, Lebensfreude auszudrücken. Musik zu hören ist wunderbar! Musik selbst zu machen, eine ganz tolle Bereicherung und Erfahrung!

Wenn wir regelmäßig musizieren, macht es uns munter, stärkt unsere Konzentration und Aufnahmefähigkeit.

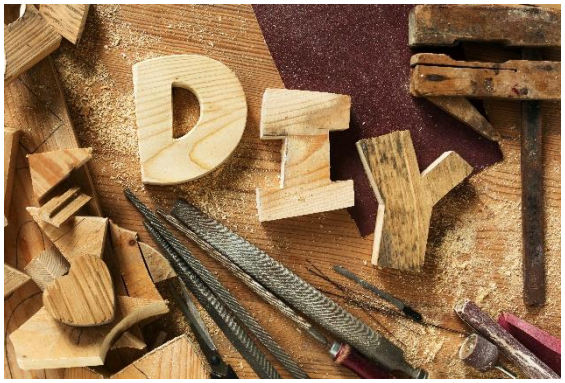
Und gemeinsam mit anderen zu musizieren bringt uns zusammen und gibt eine tolle Gemeinschaft.

Hast Du schon einmal ein Instrument ausprobiert und gespielt?

Singst Du gerne?

Welches Instrument würdest Du gerne einmal ausprobieren?

Kreatives Tun



Bildquelle: © iStock.com/Ingo Bartussek

Bildquelle: © iStock.com/freepeoplea

Bildquelle: © iStock.com/Simon T

Bildquelle: © iStock.com/Julian Schäpertöns

Sich kreativ zu beschäftigen, ist eine Möglichkeit seine freie Zeit zu nutzen. Es kann einem wieder Energie und Kraft für den Alltag geben. Die Abkürzung DIY steht für „Do it yourself“: Das heißt, manches Kreative kann auch noch richtig nützlich sein: Wenn man Sachen selber machen kann, zum Beispiel im Haushalt. Vielleicht fallen Euch dazu gleich einige Aktivitäten ein?

Es gibt unterschiedliche Bereiche: Zum Beispiel der handwerkliche Bereich oder der Bereich Kochen & Backen, aber auch Nähen und Stricken, Malen und Zeichnen, Modellbau, kleinere Reparaturen und Renovierungen und vieles mehr.

Was interessiert Dich aus dem Bereich „DIY“?

Was machst Du schon? Was würdest Du gerne einmal ausprobieren, was Du noch nie gemacht hast?