

Durch den Tag gekurvt

Infoblatt für LehrerInnen

1. Schulstunde: Erklärung der Leistungskurve

Die Leistungsfähigkeit steigt am Vormittag und nimmt im Laufe des Tages wieder ab. Am Abend gibt es noch ein kurzes Zwischenhoch.

Bei den Normkurven handelt es sich um statistische Durchschnittswerte. Daher ist es wichtig, dass die SchülerInnen ihre persönliche Leistungskurve kennen. Diese hängt von der Mahlzeitengestaltung ab.

Erklären Sie kurz, wie die Kurve auszufüllen ist (s. S. 45). Zum Kennen lernen der individuellen Leistungskurve ist es wichtig, sich selbst gut zu beobachten und zu überlegen, wie man sich gerade fühlt. Die Jugendlichen sollen die Kurve den ganzen Tag lang, auch daheim, alle 2-3 Stunden selbstständig ausfüllen.

Gleichzeitig wird im Ernährungsprotokoll (s. S. 46) protokolliert, wann Mahlzeiten gegessen wurden bzw. wann getrunken wurde.

2. Schulstunde: Auswertung der Kurve

Unterscheidung Nachteulen und FrühaufsteherInnen.

Diskutieren Sie mit Ihren SchülerInnen folgende Fragen:

- Welchen Einfluss hatten die Mahlzeiten auf die Kurve?
- Wie lässt sich die persönliche Kurve am besten nutzen?
- Können die SchülerInnen nachvollziehen, wie ihre Hochs und Tiefs zustande kommen?
- Wann ist der richtige Zeitpunkt zum Lernen, zum Spielen oder für Freizeitaktivitäten?

Zeitaufwand: ca. 2 Schulstunden

Erweiterungsmöglichkeit:

Wenn es sehr viele „Nicht-FrühstückerInnen“ in der Klasse gibt, besteht die Möglichkeit, ein kleines Frühstück gemeinsam zuzubereiten bzw. eine Jausenverpflegung in der Früh oder am Nachmittag gemeinsam anzurichten. Als Frühstück bietet sich ein Müsli an, für das die Früchte selbst geschnitten und die Müslikomponenten zusammengemischt werden. Als Jausenverpflegung kann es ein Milchprodukt (Jogurt mit frischen Früchten) oder Obst (frischer Fruchtsalat) geben.

