

Mentale Fitness und Strassenverkehr - 3. Zyklus

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
1	Ablenkung	<p>Die SuS reflektieren, welche Ablenkungsquellen sie kennen und wie mit diesen umgegangen werden kann.</p> <p>Die SuS können eigene und fremde Meinungen und Lösungsvorschläge in den Rollenspielen hinterfragen, werten und diskutieren.</p>	<p>Einstieg: Die SuS lösen verschiedene Aufgaben, die Konzentration erfordern. Die Banknachbar:innen versuchen, für Ablenkung zu sorgen. Anschliessend Rollentausch.</p> <p>Reflexion: Die SuS reflektieren, was sie in verschiedenen Situationen ablenkt. Sie halten ihre Überlegungen in schriftlicher Form fest (z. B. beim Lernen, im Strassenverkehr, beim Schlafen, im Sport).</p> <p>Rollenspiele: Die SuS spielen vorgegebene Situationen durch und finden Lösungswege, wie die Ablenkungsquellen vermieden, ausgeblendet oder reduziert werden können.</p>	PA, EA, GA / Plenum	<p>Arbeitsblätter</p> <p>Situationskarten für Rollenspiele</p> <p>Ev. Requisiten für Rollenspiele</p>	90'
2	Stressfaktoren	<p>Die SuS stellen eigene Überlegungen zu ihrem Stressverhalten und dessen Auswirkungen an.</p> <p>Die SuS können gefundene Informationen verständlich und übersichtlich gliedern und präsentieren.</p>	<p>Einstieg: Was ist Stress? Die SuS erklären anhand von kurzen Texten, was Stress für sie bedeutet und wann sie sich gestresst fühlen.</p> <p>Recherche Die SuS recherchieren im Internet zu Stressfaktoren und Auswirkungen von Stress auf die Gesundheit (psychisch und physisch).</p> <p>Präsentation / Diskussion Die SuS stellen sich die Resultate ihrer Recherche gegenseitig vor.</p>	EA / GA / Plenum	<p>Arbeitsblätter</p> <p>PC, Tablet, Laptop</p>	90'

Mentale Fitness und Strassenverkehr - 3. Zyklus

Lektionsplan



Nr.	Thema	Worum geht es? / Ziele	Inhalt und Action	Sozialform	Material	Zeit
3	Geistig fit und gesund - Postenarbeit	<p>Die SuS setzen sich mit verschiedenen Bereichen der geistigen Fitness auseinander. Sie können das Gelernte in konkreten Situationen korrekt einsetzen.</p> <p>Die SuS können den eigenen Lernfortschritt formulieren und reflektieren.</p>	<p>Einstieg: Die SuS informieren sich anhand von Kurztexten und begleitenden Aufträgen zu geistiger Gesundheit und deren Erhalten bzw. Förderung.</p> <p>Postenarbeit: In 5 verschiedenen Posten werden verschiedene Übungsbereiche rund um die geistige Fitness in Verbindung mit dem Strassenverkehr trainiert und konkret angewendet.</p> <p>Reflexion: Die SuS tragen nach jedem Posten die relevanten Punkte, ihren Lernerfolg und ihre Reflexion in die Postenübersicht ein. Diese kann abschliessend gemeinsam ausgewertet werden.</p>	EA / PA / GA	Arbeitsblätter Material f. Posten (siehe Postenblätter)	90'
4	Spielerischer Abschluss – Tipps und Tricks	<p>Die SuS setzen sich spielerisch mit den Inhalten der vorhergehenden Module und zusätzlichen Informationen auseinander.</p> <p>Die SuS können Gelerntes und Kompetenzen aus den Modulen anwenden und sich gegenseitig ein Feedback zur Korrektheit der Anwendungen geben.</p>	<p>Würfelspiel: Die SuS spielen in Gruppen das Würfelspiel rund um Tipps, Tricks und Informationen zur geistigen Fitness und deren Wichtigkeit im Strassenverkehr.</p>	GA	<p>Spielbrett-Vorlage (ev. laminiert)</p> <p>Spielutensilien (siehe Anleitung)</p> <p>Aufgaben- und Wissenskarten ausgeschnitten</p>	45'

Die Zeitangaben sind Annahmen für den ungefähren Zeitrahmen und können je nach Klasse, Unterrichtsniveau und -intensität schwanken!

Mentale Fitness und Strassenverkehr - 3. Zyklus

Lektionsplan



Lehrplanbezug (Lehrplan 21)	
BNE	Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit Krankheit, gesundheitlichen Risiken und Unfällen und erkennen vielfältige Einflüsse auf die Gesundheit. Sie diskutieren und erproben Handlungsmöglichkeiten und Gewohnheiten, die Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern. Dazu gehören die Nutzung von Ressourcen im sozialen Netz, Kenntnisse über gesundes Ess- und Bewegungsverhalten, Hygiene, sicheres Bewegen im Verkehr, die Einschätzung von Gefahren (...) bei der Freizeitgestaltung ebenso wie sachgerechte Handhabung von Maschinen und Materialien.
ERG.1.1c	Die Schülerinnen und Schüler können Grenzerfahrungen betrachten (z.B. Schritte ins Unbekannte, Risikoverhalten, Gefahr, Rettung, Tod), indem sie deren Unumgänglichkeit, Fragwürdigkeit und Faszination reflektieren. Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.
ERG.5.1b	Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, mit Spannungssituationen und Stress umzugehen (z.B. Pausengestaltung, Bewegung). Erholung, Entspannung, Planungshilfen, Lerntechniken
BS.5.1.	Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.

Ergänzungen/Varianten	
Legende	EA = Einzelarbeit / Plenum = die ganze Klasse / GA = Gruppenarbeit / PA = Partnerarbeit / SuS = Schülerinnen und Schüler / LP = Lehrperson
Kontaktadressen	Stiftung für Prävention der AXA c/o AXA Versicherungen AG General Guisan Strasse 40 8401 Winterthur www.stiftung-praevention.ch
Projekte	Projektwoche «Sicher unterwegs», «Mental fit und gesund» oder ähnliche Themen. Besuch durch eine Fachperson (Polizist:in, Präventionsfachperson) im Unterricht.
Ergänzungen	Weitere Informationen: Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu, www.bfu.ch