

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Informationen für Lehrpersonen



Modul 1 – Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsauftrag	<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>
Ziel	<ul style="list-style-type: none">> Die SuS reflektieren, welche Ablenkungsquellen sie kennen und wie mit diesen umgegangen werden kann.> Die SuS können eigene und fremde Meinungen und Lösungsvorschläge in den Rollenspielen hinterfragen, werten und diskutieren.
Material	<ul style="list-style-type: none">> Arbeitsblätter> Situationskarten für Rollenspiele> Ev. Requisiten für Rollenspiele
Sozialform	PA, EA, GA / Plenum
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- > Die Konzentrationsübungen sind auch als Folien in der Präsentation «Was lenkt dich ab? – Übungsaufgaben» verfügbar. Diese können geteilt, projiziert oder ausgedruckt werden.

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Konzentrationsübungen



Aufgabe:

- > Löse die Konzentrationsübungen so gut wie möglich.
- > Dein:e Banknachbar:in darf dich währenddessen ablenken. Erlaubt ist (fast) alles, allerdings keine Berührungen oder übermäßiger Lärm.
- > Nach jeder Übung wechselt ihr die Rollen.

Übung 1 – Kopfrechnen

→ Löse die nachfolgenden Rechnungen im Kopf und schreibe das richtige Resultat auf die Linien.

Zeitlimit: 5 Minuten

$478 - 123 = \dots\dots\dots$

$25 \times 17 = \dots\dots\dots$

$525 : 15 = \dots\dots\dots$

$87 + 211 = \dots\dots\dots$

$41 \times 4 = \dots\dots\dots$

$502 - 67 = \dots\dots\dots$

$9 \times 23 = \dots\dots\dots$

$14 + 398 = \dots\dots\dots$

$17 \times 18 = \dots\dots\dots$

$852 : 4 = \dots\dots\dots$

$425 + 88 = \dots\dots\dots$

$186 - 97 = \dots\dots\dots$

$12 \times 23 = \dots\dots\dots$

$464 : 8 = \dots\dots\dots$

$28 \times 11 = \dots\dots\dots$

$555 - 89 = \dots\dots\dots$

$369 + 44 = \dots\dots\dots$

$174 : 3 = \dots\dots\dots$

$777 - 123 = \dots\dots\dots$

$123 + 321 = \dots\dots\dots$

$13 \times 13 = \dots\dots\dots$

$782 - 196 = \dots\dots\dots$

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Übung 2 – Wortarten bestimmen

→ Schreibe zu jedem Wort die korrekte Wortart.

Zeitlimit: 5 Minuten

Begriff	Wortart	Begriff	Wortart
SCHNELL		MAN	
ÜBER		MÜSSEN	
DIE		FREUNDLICH	
STRASSE		UNTER	
MIT		DEM	
DEM		NEU	
FAHRRAD		AUTO	
EHRlich		GEHEN	
ABER		DIESES	
UNS		SCHAFFEN	
SIRENE		HELM	

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Übung 3 – Übersetzen

- Finde zu den Begriffen die Übersetzung in die verlangte Sprache.
Zeitlimit: 5 Minuten

Begriff	Sprache	Übersetzung
die Tante	Englisch	
der Bruder	Französisch	
das Fahrrad	Englisch	
to become (engl.)	Deutsch	
une enveloppe (franz.)	Deutsch	
heute	Französisch	
arbeiten	Französisch	
a gift (engl.)	Deutsch	
a car (engl.)	Französisch	
das Fenster	Englisch	
fahren	Französisch	
la soeur (franz.)	Deutsch	
to write (engl.)	Französisch	
lire (franz.)	Englisch	

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Übung 4 – Hauptstädte zuordnen

- Ordne die Hauptstädte den richtigen Ländern zu.
Zeitlimit: 5 Minuten

Land
Belgien
Australien
Polen
Ukraine
Tschechien
Südafrika
China
Türkei
Portugal
Irland
Schottland
Wales
Neuseeland
Kanada
Thailand

Hauptstadt
Cardiff
Pretoria
Ankara
Edinburgh
Canberra
Lissabon
Brüssel
Dublin
Kiew
Prag
Peking
Ottawa
Warschau
Bangkok
Wellington

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial

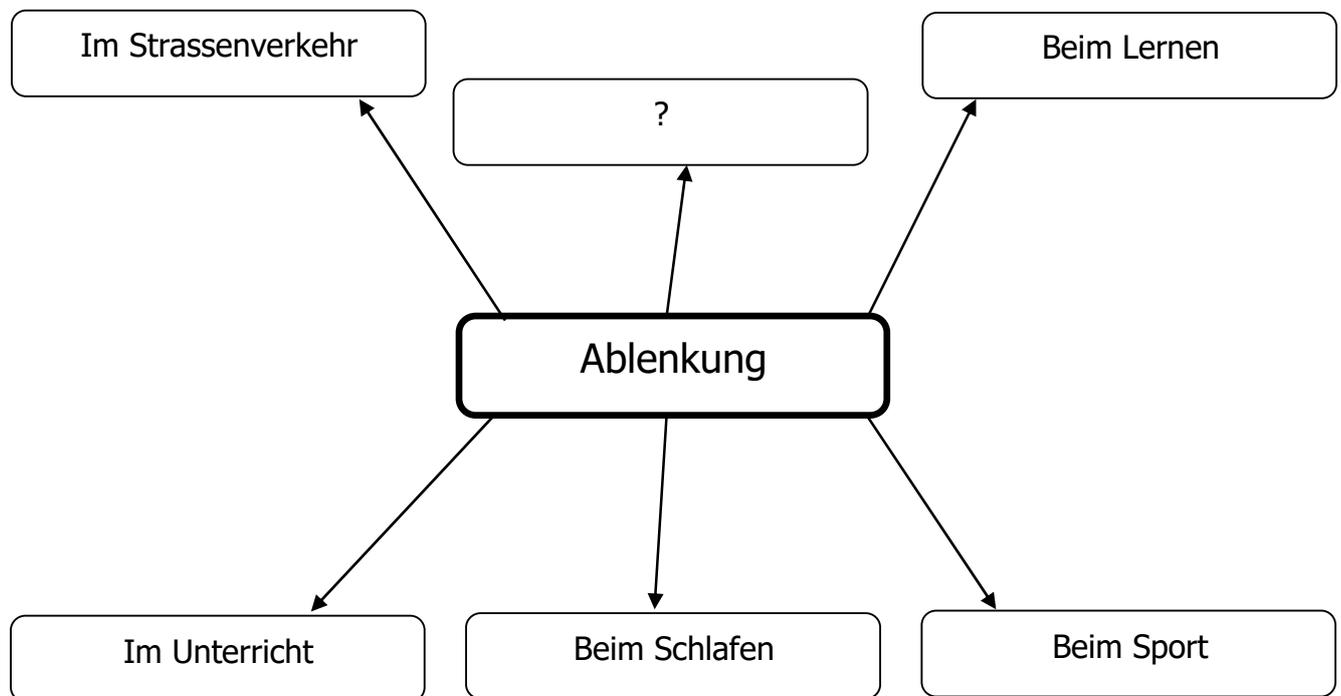


Das lenkt mich ab!



Aufgabe:

- > Überlege dir, was dich in verschiedenen Situationen ablenkt.
- > Halte deine Überlegungen in einer Mindmap fest.
- > Du kannst beliebig viele Begriffe ergänzen.



Aufgabe:

- > Betrachte deine Mindmap und entscheide, wo es sich um externe Ablenkung (von jemand anderem verursacht) oder um interne Ablenkung (von dir selbst verursacht) handelt.

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Wann ist Ablenkung gefährlich?



Aufgabe:

- > Überlegt euch zu zweit, in welchen Situationen Ablenkung gefährlich sein kann.
- > Was könnten die Folgen von Unachtsamkeit und Ablenkung sein?

Situation	gefährlich	ungefährlich	Mögliche Folgen
In der Schule		
Bei der Arbeit (Büro)		
Bei der Arbeit (Werkstatt)		
Bei der Arbeit (Baustelle)		
Zuhause		
Strassenverkehr		
Hobby (Sport)		
Hobby (Kunst, Musik, Kultur)		
Schulweg		

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Rollenspiele

Aufgabe:

- > Lest die Situationsbeschreibungen unten genau durch.
- > Verteilt anschliessend in der Gruppe die Rollen.
- > Spielt die Szene und findet im Spiel eine Lösung für die Situationen.

Szene 1 – Auswendig lernen mit Hindernissen



Du bist zu Hause in deinem Zimmer und willst die Wörter für den Französisch-Test morgen lernen. Leider wird deine Konzentration durch deine Geschwister gestört, die lautstark vor deinem Zimmer herumtoben und spielen.

Leider werden sie auch nicht leiser, wenn du sie darum bittest.

Wie könnte die Situation weitergehen, so dass du dich auf den Test vorbereiten und deine Geschwister dennoch ihren Spass haben können?

Szene 2 – Spiel, Satz und Störenfriede



Du bestreitest ein wichtiges Tennismatch. Wenn du heute gewinnst, ziehst du in das Finale der Clubmeisterschaft ein. Während dem Spiel unterhalten sich einige Zuschauer direkt neben dem Platz – laut genug, dass du alles mithören musst. Zudem rufen sie nach jedem Punkt ihren Kommentar in Richtung des Platzes. Das stört dich, aber auch dein:e Gegner:in enorm.

Wie könnt ihr beide dennoch die Konzentration behalten, so dass ihr das Match weiterspielen könnt?

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Szene 3 – Konzentriert im Strassenverkehr?



Du fährst mit dem Fahrrad die Strasse entlang. An einer roten Ampel hältst du direkt neben einem Auto. Durch das Seitenfenster siehst du, dass der/ die Fahrer:in gestenreich mit dem Handy telefoniert. Mit der anderen Hand isst sie / er gerade ein Sandwich. Die Konzentration liegt hier eindeutig nicht auf dem Strassenverkehr.

Wie reagierst du? Und wie reagiert der / die Autolenker:in auf dich?

Szene 4 – Diskutieren und Spazieren



Du gehst zusammen mit zwei Freund:innen von der Schule nach Hause. Als ihr um die Ecke biegt, seht ihr zwei Personen, die tief in ein Gespräch vertieft sind. Sie steuern direkt auf einen Fussgängerstreifen zu, sehen aber nicht, dass die Ampel auf Rot steht. Ausserdem nähert sich von links ein Auto mit hoher Geschwindigkeit.

Wie reagiert ihr? Wie werden die beiden Personen reagieren, falls ihr eingreift?

Szene 5 – Störgeräusche im Unterricht



Du sitzt im Klassenzimmer und es steht eine Lektüre auf dem Programm. Nach den ersten Zeilen bist du bereits mitten in der Handlung und verfolgst gespannt das Geschehen im Buch. Allerdings sind zwei deiner Klassenkamerad:innen erkältet. Sie husten und schnäuzen sich immer wieder. Ein ums andere Mal wirst du dadurch aus der Handlung gerissen und musst die gleiche Passage mehrfach lesen. Deine Konzentration schwindet zusehends.

Wie gehst du mit der Situation um? Wie kann allenfalls die Lehrperson helfen?

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Szene 6 – Wer sucht mich da?



Nach der letzten Unterrichtsstunde fährst du mit dem Fahrrad nach Hause. Während du kräftig in die Pedalen trittst, hörst du dein Handy in deiner Jackentasche klingeln. Du möchtest jedoch nicht anhalten, da du ein wenig in Zeitnot bist. Das Mittagessen wartet auf dem Tisch und über Mittag möchtest du noch Hausaufgaben erledigen. Zuerst ignorierst du also das Läuten, als es jedoch partout nicht aufhören will, fragst du dich, wer dich wohl so dringend sprechen will.

Wie reagierst du in dieser Situation?

Lenken dich die Gedanken an das klingelnde Handy vom Verkehr ab?

Szene 7 – Darf die das?



Gemeinsam mit zwei Freund:innen befindest du dich auf dem Weg zum Bahnhof. An einer Strassenkreuzung seht ihr ein kleines Mädchen, das mit einem E-Scooter unterwegs ist. Es kurvt damit teilweise auf der Strasse, aber auch auf dem Trottoir herum.

Ihr diskutiert in der Gruppe, wie nun die Regeln bei E-Scootern genau lauten.

Darf ein kleines Mädchen (ca. 8 Jahre alt) bereits damit unterwegs sein?

Wo und von wem dürfen E-Scooter überhaupt gefahren werden und welche Risiken sind damit verbunden?

Wie reagiert ihr auf das Verhalten?

Was könnte ein erfolgsversprechendes und sinnvolles Vorgehen sein?

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Arbeitsmaterial



Eigene Szene



Aufgabe:

- > Denkt euch in der Gruppe eine eigene Szene im Strassenverkehr für ein Rollenspiel aus.
- > Auch hier sollen die Konzentration und Störungsquellen eine zentrale Rolle spielen.
- > Tauscht eure Szene mit einer anderen Gruppe aus und spielt anschliessend die erhaltene Szene durch.

Titel:

Beschreibung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Lösungsvorschlag



Übung 1 – Kopfrechnen

$478 - 123 = 355$

$25 \times 17 = 425$

$525 : 15 = 35$

$87 + 211 = 298$

$41 \times 4 = 164$

$502 - 67 = 435$

$9 \times 23 = 207$

$14 + 398 = 412$

$17 \times 18 = 306$

$852 : 4 = 213$

$425 + 88 = 513$

$186 - 97 = 89$

$12 \times 23 = 276$

$464 : 8 = 58$

$28 \times 11 = 308$

$555 - 89 = 466$

$369 + 44 = 413$

$174 : 3 = 58$

$777 - 123 = 654$

$123 + 321 = 444$

$13 \times 13 = 169$

$782 - 196 = 586$

$633 : 3 = 211$

$49 \times 5 = 245$

Übung 2 – Wortarten bestimmen

Begriff	Wortart	Begriff	Wortart
SCHNELL	<i>Adjektiv</i>	MAN	<i>Personalpronomen</i>
ÜBER	<i>Präposition</i>	MÜSSEN	<i>Modalverb</i>
DIE	<i>Pronomen, best. Artikel</i>	FREUNDLICH	<i>Adjektiv</i>
STRASSE	<i>Nomen</i>	UNTER	<i>Präposition</i>
MIT	<i>Präposition</i>	DEM	<i>Pronomen, best. Artikel</i>
DEM	<i>Pronomen, best. Artikel</i>	NEU	<i>Adjektiv</i>
FAHRRAD	<i>Nomen</i>	AUTO	<i>Nomen</i>
EHRlich	<i>Adjektiv</i>	GEHEN	<i>Verb</i>
ABER	<i>Konjunktion</i>	DIESES	<i>Demonstrativpronomen</i>
UNS	<i>Personalpronomen</i>	SCHAFFEN	<i>Verb</i>
SIRENE	<i>Nomen</i>	HELM	<i>Nomen</i>

Ablenkung – Was lenkt dich ab?

Lösungsvorschlag



Übung 3 – Übersetzen

Begriff	Sprache	Übersetzung
die Tante	Englisch	<i>the aunt</i>
der Bruder	Französisch	<i>le frère</i>
das Fahrrad	Englisch	<i>the bicycle</i>
to become (engl.)	Deutsch	<i>werden</i>
une enveloppe (franz.)	Deutsch	<i>ein Umschlag / Couvert</i>
heute	Französisch	<i>aujourd'hui</i>
arbeiten	Französisch	<i>travailler</i>
a gift (engl.)	Deutsch	<i>ein Geschenk</i>
a car (engl.)	Französisch	<i>une voiture</i>
das Fenster	Englisch	<i>the window</i>
fahren	Französisch	<i>conduire</i>
la soeur (franz.)	Deutsch	<i>die Schwester</i>
to write (engl.)	Französisch	<i>écrire</i>
lire (franz.)	Englisch	<i>to read</i>

Übung 4 – Hauptstädte zuordnen

Land	Hauptstadt
Belgien	<i>Brüssel</i>
Albanien	<i>Tirana</i>
Australien	<i>Canberra</i>
Polen	<i>Warschau</i>
Ukraine	<i>Kiew</i>
Tschechien	<i>Prag</i>
Südafrika	<i>Pretoria</i>
China	<i>Peking</i>
Türkei	<i>Ankara</i>
Portugal	<i>Lissabon</i>
Irland	<i>Dublin</i>
Schottland	<i>Edinburgh</i>
Wales	<i>Cardiff</i>
Neuseeland	<i>Wellington</i>
Kanada	<i>Ottawa</i>
Thailand	<i>Bangkok</i>