

«Mentale Fitness und Strassenverkehr»

Unterrichtsmaterial 3. Zyklus



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

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

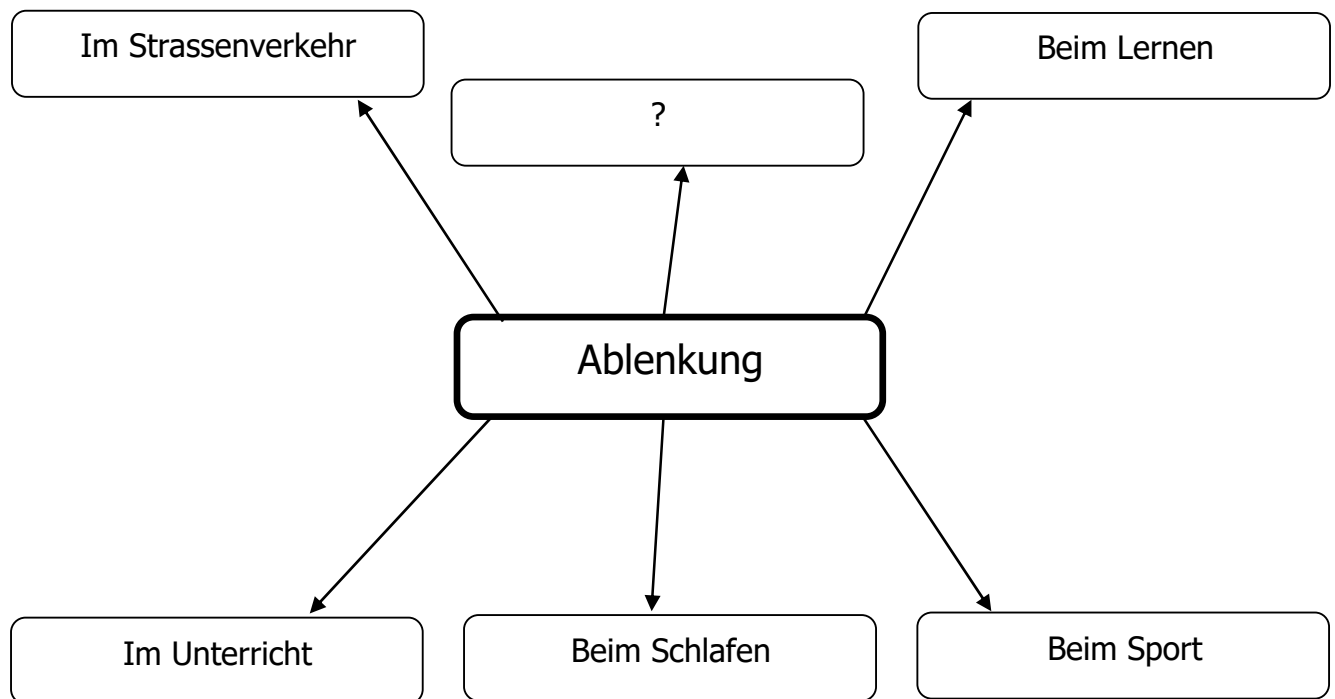


Das lenkt mich ab!



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>



Übungssammlung

Die Übungen können projiziert, geteilt oder ausgedruckt werden.

Was lenkt dich ab?



Übung 1 - Kopfrechnen

Löse die nachfolgenden Rechnungen im Kopf und schreibe das richtige Resultat auf die Linien.
Zeitlimit: 5 Minuten

$478 - 123 = \dots\dots\dots$	$25 \times 17 = \dots\dots\dots$	$525 : 15 = \dots\dots\dots$	$87 + 211 = \dots\dots\dots$
$41 \times 4 = \dots\dots\dots$	$502 - 67 = \dots\dots\dots$	$9 \times 23 = \dots\dots\dots$	$14 + 398 = \dots\dots\dots$
$17 \times 18 = \dots\dots\dots$	$852 : 4 = \dots\dots\dots$	$425 + 88 = \dots\dots\dots$	$186 - 97 = \dots\dots\dots$
$12 \times 23 = \dots\dots\dots$	$464 : 8 = \dots\dots\dots$	$28 \times 11 = \dots\dots\dots$	$555 - 89 = \dots\dots\dots$
$369 + 44 = \dots\dots\dots$	$174 : 3 = \dots\dots\dots$	$777 - 123 = \dots\dots\dots$	$123 + 321 = \dots\dots\dots$
$13 \times 13 = \dots\dots\dots$	$782 - 196 = \dots\dots\dots$	$633 : 3 = \dots\dots\dots$	$49 \times 5 = \dots\dots\dots$

Was lenkt dich ab?



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	

Was lenkt dich ab?



Übung 3 – Übersetzen

Finde zu den Begriffen die Übersetzung in die verlangte Sprache.

Zeitlimit: 5 Minuten

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

Was lenkt dich ab?



Übung 4 – Hauptstädte zuordnen

Ordne die Hauptstädte den richtigen Ländern zu.

Zeitlimit: 5 Minuten

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

Stressfaktoren und Auswirkungen

Informationen für Lehrpersonen



Modul 2 – Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsauftrag	<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>
Ziel	<ul style="list-style-type: none">> Die SuS stellen eigene Überlegungen zu ihrem Stressverhalten und dessen Auswirkungen an.> Die SuS können gefundene Informationen verständlich und übersichtlich gliedern und präsentieren.
Material	<ul style="list-style-type: none">> Arbeitsblätter> PC, Tablet, Laptop für Recherche
Sozialform	EA / GA / Plenum
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- > Universitätsspital Zürich «Stress»: <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>
- > Gesundheitsförderung Schweiz: «Job-Stress-Index 2022»
<https://gesundheitsfoerderung.ch/betriebliches-gesundheitsmanagement/grundlagen-und-studien/job-stress-index.html>

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stresssituationen



Aufgabe:

- > Lies die Informationen in den Kästchen genau durch und beantworte anschliessend die Fragen und Aufträge dazu.

Was ist Stress?

Definition gemäss Duden:

Erhöhte Beanspruchung, Belastung physischer oder psychischer Art

Beispiele:

der Stress einer Reise, beim Autofahren

das erzeugt körperlichen, psychischen Stress

im Stress sein

im/unter Stress stehen

Definition gemäss Bundesamt für Gesundheit BAG

Stress ist eine körperliche und psychische Reaktion auf eine innere oder äussere Belastung: Eine Person fühlt sich einer Anforderung nicht gewachsen, weil ihr Ressourcen wie Zeit oder Wissen fehlen, um sie zu meistern. Es entsteht eine Anspannung, die langandauernd krank macht. Kurzfristig kann Stress positiv sein: Er treibt zu Höchstleistung an, beispielsweise vor einem Wettkampf oder vor einem Auftritt. Stress hat viele verschiedene Ursachen und tritt in allen Lebensbereichen auf.

Definition gemäss Universitätsspital Zürich

Ob etwas stressig ist oder nicht – dabei spielen auch die individuelle Wahrnehmung, Haltungen und Einstellungen sowie die Fähigkeit eines Menschen, mit Stress umzugehen, eine Rolle. Denn längst nicht alle Menschen leiden in den gleichen Situationen und im selben Ausmass unter Stress. Während der eine schnell unter Druck gerät, bleibt der andere auch in schwierigen und herausfordernden Situationen noch entspannt und gelassen.

Erklärvideo: Was passiert bei Stress im Körper?

Planet Wissen: Was passiert bei Stress im Körper? | ARD Mediathek

<https://www.ardmediathek.de/video/planet-wissen/was-passiert-bei-stress-im-koerper/wdr/Y3JpZDovL3dkci5kZS9CZWl0cmFnLWNjMWE5MzYwLTRjODYtNDA5NC05Mjc0LWQzMdlmM2UxODRmNw>

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Entscheide, nachdem du die drei Definitionen gelesen hast, was für dich «Stress» bedeutet. Verfasse eine kurze Definition in eigenen Worten:

.....

.....

.....

«Stress war für unsere Vorfahren die Grundlage, um zu überleben».

Kannst du dieses Zitat erklären und mit einem konkreten Beispiel verdeutlichen?

.....

.....

.....

Was passiert bei Stress im Körper? In welchen Situationen kannst du das selbst bei dir feststellen?

.....

.....

.....

Ist Stress nun etwas Negatives oder Positives? Schreibe für beides Argumente auf, die du aus den Texten auf der vorehrghenden Seite, dem Erklärvideo oder eigenen Erfahrungen entnimmst.

.....

.....

.....



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stressarten

Allgemein wird unterschieden zwischen positivem Stress (**Eustress**) und negativen Stress (**Distress**).

Beispiele für **positiven Stress** sind grosse Aufregung, die Erwartung positiver Ereignisse und Freude. Diese Art von Stress kann beflügeln und Energie freisetzen.

Beispiele für **negativen Stress** sind Sorgen, Nöte und Ängste, etwa aufgrund einer Erkrankung, aber auch die digitale Dauererreichbarkeit oder zu hohe Belastungen in Beruf und Familie können negativen Stress verursachen. Und diese Form von Stress kann Menschen krank machen.

(Quelle: Universitätsspital Zürich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>)

Kannst du je zwei Beispiele nennen, in denen du positiven und negativen Stress erfahren hast?

Positiver Stress:

.....
.....

Negativer Stress:

.....
.....

Stresssymptome

In Stresssituationen wird der Sympathikus aktiviert – jener Teil des Nervensystems, der auch für Flucht und Kampf zuständig ist. Dadurch werden auch verschiedene Hormone ausgeschüttet (z. B. Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol). Bei Dauerstress kann das gesundheitliche Schäden verursachen.

Ausserdem können körperliche (z. B. Schwitzen, Zittern, Schlafstörungen), psychische (Panik, Wut, Hoffnungslosigkeit) und geistige Symptome (Vergesslichkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit) auftreten. Auch das Verhalten kann sich ändern (z. B. verändertes Essverhalten, vermehrter Konsum von Genussmitteln).

Hast du auch schon beobachtet, dass du oder dein Körper unter Stress reagiert?
Wie äussert sich das?

.....
.....

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stressauslöser (Stressoren)

Stress an der Volksschule

Gemäss einer Studie von Pro Juventute fühlt sich jedes dritte Kind gestresst. Dazu kommt der Stress, mit dem auch die Lehrpersonen zu kämpfen haben.

Quelle: Schweizer Fernsehen, 6.1.2022 (<https://www.srf.ch/audio/input/stress-an-der-volksschule?id=12280141>)

Die Ursachen von Stress können sehr verschieden sein. Es gibt **unzählige Stressauslöser (Stressoren)** im Alltag, Beruf, im Strassenverkehr, in der Schule oder Freizeit. Am häufigsten nennen Menschen **Zeitmangel, Termindruck, zu viele Aufgaben, ständige Erreichbarkeit** oder **Doppelbelastungen** in Beruf und Familie. Zu viel negativer Stress kann krank machen.

(Quelle: Universitätsspital Zürich, <https://www.usz.ch/krankheit/stress/>)

Recherche



Aufgabe:

- > Suche im Internet nach weiteren Stressauslösern und erstelle eine übersichtliche Liste (z. B. Mindmap, Cluster, Tabelle).
- > Untersuche ausserdem, welche Auswirkungen dauerhafter Stress auf die Gesundheit (körperlich und psychisch) haben kann.
- > Trage deine Erkenntnisse auf der nächsten Seite ein.



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Recherche-Ergebnisse

Diese Stressauslöser haben wir gefunden:

Das sind die körperlichen und psychischen Auswirkungen von Stress:

Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Stress und Verkehr – keine gute Kombination

Gestresst mit dem Fahrrad oder einem anderen fahrbaren Untersatz unterwegs sein ist keine gute Idee. Aber auch als Fussgänger:in sollte man sich nicht stressen lassen.



Aufgabe:

- > Diskutiert in der Gruppe die nachfolgenden beiden Fragen.
- > Haltet eure Ergebnisse in Stichworten fest und vergleicht anschliessend mit einer anderen Gruppe.

Wo habt ihr im Strassenverkehr schon einmal Stress beobachtet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Weshalb haben sich die Verkehrsteilnehmer:innen oder ihr selbst stressen lassen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Stressfaktoren und Auswirkungen

Arbeitsmaterial



Aufgabe:

- > Durch was könnte im Strassenverkehr Stress ausgelöst werden?
- > Finde zu den Stichworten eine konkrete Situation, die du eventuell schon selbst erlebt hast.
- > Welche Verhaltensweisen in diesen Situationen deuten darauf hin, dass sich die Person gerade gestresst fühlt?

Stau

.....
.....

Zeitdruck

.....
.....

Kinder auf dem Rücksitz

.....
.....

Parkplätze

.....
.....

Pannen

.....
.....

Wetter

.....
.....

Schulweg

.....
.....

Stressfaktoren und Auswirkungen

Lösungsvorschlag



Stresssituationen

Entscheide, nachdem du die drei Definitionen gelesen hast, was für dich «Stress» bedeutet. Verfasse eine kurze Definition in eigenen Worten:

Individuelle Lösungen möglich

«Stress war für unsere Vorfahren die Grundlage, um zu überleben».

Kannst du dieses Zitat erklären und mit einem konkreten Beispiel verdeutlichen?

Bei Bedrohungen in Stresssituationen sendet der Körper den Befehl aus, Stresshormone zu produzieren.

Dadurch werden u.a. die Muskeln in Armen und Beinen stärker durchblutet. Das half, um vor Gefahren zu fliehen oder diese zu bekämpfen.

Was passiert bei Stress im Körper?

In welchen Situationen kannst du das selbst bei dir feststellen?

Das Emotionszentrum im Gehirn befiehlt dem Körper, Stresshormone zu produzieren (v.a. Adrenalin und Kortisol). Diese werden durch die Nebennierenrinde ausgeschüttet und führen dazu, dass Blutdruck und Puls steigen. Die Muskulatur von Armen und Beinen wird stärker durchblutet. Unnötige Energieverbraucher wie z. B. die Verdauung werden heruntergefahren.

Ist Stress nun etwas Negatives oder Positives? Schreibe für beides Argumente auf, die du aus den Texten auf der vorehrgangenden Seite, dem Erklärvideo oder eigenen Erfahrungen entnimmst.

Stress war früher überlebenswichtig, hat heute vielfach nicht mehr diese Bedeutung. Selten geraten wir heutzutage in Situationen, in denen unser Überleben von Flucht oder Kampf abhängt. Dennoch sind wir auch Stress ausgesetzt, durch Sorgen, Reize, Ängste usw.

Zu viel Stress kann Krankheiten auslösen und dazu führen, dass die Stresshormone nicht mehr abgebaut werden können. Dadurch können sich sogar Gehirnregionen wie der Hippocampus zurückbilden. Der Hippocampus ist diejenige Gehirnregion, die für die Einspeicherung neuer Gedächtnisinhalte verantwortlich ist. Funktioniert der Hippocampus nicht mehr, kann man sich nichts Neues mehr merken.

Mögliche Stressoren

Beruf / Schule	Zeitmangel	Termindruck	zu viele Aufgaben
ständige Erreichbarkeit	Doppelbelastung	Familie	schlechtes Gewissen
Streitigkeiten	Krankheiten	hohe Ziele	Auftritt vor Publikum
Beziehungsprobleme	Suchtverhalten	Mobbing	Selbstzweifel
Prüfungssituationen	Reue	Ängste	Ansprüche an sich selbst

Stressfaktoren und Auswirkungen

Lösungsvorschlag



Stress und Verkehr – keine gute Kombination

Mögliche Situationen

Stau

Staus können zu Zeitdruck und Verspätungen führen, was Stress auslösen kann.

Zeitdruck

Wer zu wenig Zeit für eine Fahrt einplant, gerät in Zeitdruck und das kann Stress auslösen.

Kinder auf dem Rücksitz

Kinder auf dem Rücksitz können durch Lautstärke, Nörgeln, Streit etc. beim / bei der Lenker:in Stress auslösen.

Parkplätze

Sind keine freien Parkplätze vorhanden oder es wird durch die Parkplatzsuche Zeit verloren, kann das zu Stress führen.

Pannen

Eine Panne (z. B. platter Reifen am Fahrrad) kostet viel Zeit und strapaziert die Nerven. Pannen kommen immer ungeplant und oft im unpassendsten Moment.

Wetter

Schlechte Sicht (z. B. Nebel, Dunkelheit), gefährliche Strassenverhältnisse (z. B. Glatteis) oder ungemütliches Wetter (starker Regen, Kälte) können eine Fahrt sehr ungemütlich machen, verlangsamen und somit auch Stress auslösen.

Schulweg

Unaufmerksame Kinder, die nicht auf den Verkehr achten, sich gegenseitig ablenken oder miteinander spielen. Diese können bei den anderen Verkehrsteilnehmer:innen Stress auslösen, da verstärkte Aufmerksamkeit gefordert ist. Zudem können sie gegenseitig Stress verursachen, da es zu gefährlichen Situationen kommen kann.

Geistig fit und gesund

Informationen für Lehrpersonen



Modul 3 – Wie halte ich mich geistig fit und gesund?

Arbeitsauftrag	<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>
Ziel	<ul style="list-style-type: none">> Die SuS setzen sich mit verschiedenen Bereichen der geistigen Fitness auseinander. Sie können das Gelernte in konkreten Situationen korrekt einsetzen.> Die SuS können den eigenen Lernfortschritt formulieren und reflektieren.
Material	<ul style="list-style-type: none">> Arbeitsblätter> Material zu den jeweiligen Posten (auf Postenblättern beschrieben)
Sozialform	EA / PA / GA
Zeit	90'

Zusätzliche Informationen:

- > Bei der Postenarbeit können die Posten in beliebiger Reihenfolge bearbeitet werden. Es ist zudem möglich, die Posten auf einzelne Gruppen aufzuteilen, die sich anschliessend gegenseitig über das Gelernte informieren (Gruppenpuzzle oder Expertengruppen).

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Was hilft meiner geistigen Fitness (nicht)?

Aufgabe:

- > Lies den kurzen Infotext unten und löse anschliessend die Aufgaben dazu.
- > Du kannst die Form der Auflistungen jeweils frei wählen. Achte auf eine übersichtliche und anschauliche Darstellung.

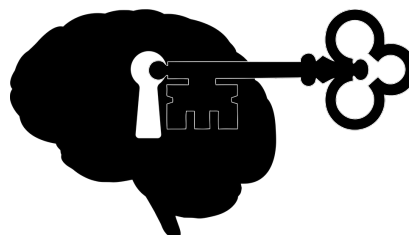
Wer sportliche Leistungen erbringen will, muss dafür trainieren. Nur so können die Muskeln bei Höchstleistungen mithalten. Ausserdem helfen die entsprechende Ernährung und gesundes Verhalten allgemein.

Das gleiche gilt für das Gehirn. Will man geistig fit sein und geistige Höchstleistungen erbringen, ist auch hier Training angesagt.

Doch wie trainiert man sein Gehirn? Was könnte «gehirngesundes» Verhalten sein und was wohl eher nicht?

Vielleicht helfen diese Stichworte bei den Auflistungen auf der nächsten Seite weiter. Wichtig ist, dass nicht nur die Überbegriffe genutzt werden, sondern konkret auf einzelne Beispiele eingegangen wird (z. B. «Wasser» statt «Getränke»).

Schlafen	Essen	Getränke	Sport
Stress	Ruhe	Lärm	Freunde
Rätsel	Lernen	Genussmittel	Handy
Musik	Familie	Unterhaltung	Fernsehen
Erholung	Belastung	Multitasking	Geniessen
Liebe	Zucker	Sprachen	Messages
.....



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Gehirntraining

Erstelle eine Auflistung, wie deiner Meinung nach das Gehirn trainiert werden kann. Nenne konkrete Übungen und Verhaltensweisen dazu.



Gehirngesundes Verhalten

Notiere, was du bereits an gehirngesundem Verhalten machst. Bestimmt kommt da einiges zusammen, das deinem Gehirn nützlich ist.

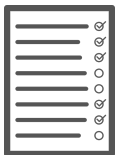
Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Gehirnungesundes Verhalten

Gibt es eventuell auch etwas, womit du deinem Gehirn keinen Gefallen tust? Wo könntest du dein Verhalten gehirngesünder gestalten?



Reflexion / Auswertung

Vervollständige die Satzanfänge unten, so dass die Aussage für dich stimmen.

Um geistig fit zu sein, ist es wichtig ...

.....

Im Bereich «geistige Fitness» bin ich bereits gut im ...

.....

Ich wäre froh, ich könnte besser ...

.....

Damit ich hohe Leistungen mit meinem Gehirn erbringen kann, sollte ich mehr ...

.....

Gut für mein Gehirn wäre wohl auch weniger ...

.....

Unklar ist für mich in diesem Bereich noch ...

.....

Geistig fit und gesund

Lösungsvorschlag



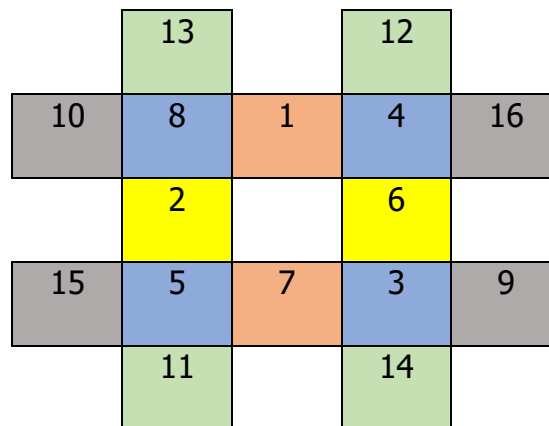
Postenarbeit

Posten 4

Logisches Kombinieren:

Der Papagei hat eine Grösse von 36 cm.

Ziffern in den einzelnen Quadraten:



Geistig fit und gesund

Postenübersicht



Postenarbeit: Übungen rund um die geistige Fitness



Beschreibung

- > Die Posten können in beliebiger Reihenfolge bearbeitet werden.
- > Halte deine Erkenntnisse und Lernerfolge in der Postenübersicht unten fest.

Nr.	Thema	Wichtige Inhalte
1	Aufmerksamkeit und Konzentration	
Das habe ich gelernt:		
Das möchte ich mir merken:		

Nr.	Thema	Wichtige Inhalte
2	Wahrnehmung	
Das habe ich gelernt:		
Das möchte ich mir merken:		

Geistig fit und gesund

Postenübersicht



Nr.	Thema	Wichtige Inhalte
3	Gedächtnis	
Das habe ich gelernt:		
Das möchte ich mir merken:		

Nr.	Thema	Wichtige Inhalte
4	Logisches Denken	
Das habe ich gelernt:		
Das möchte ich mir merken:		

Nr.	Thema	Wichtige Inhalte
5	Koordination und Reaktionszeit	
Das habe ich gelernt:		
Das möchte ich mir merken:		

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Posten 1 – Aufmerksamkeit und Konzentration

Sozialform:	Partnerarbeit	
Postenzeit:	ca. 20 Minuten	
Material:	Notizmaterial, A4-Blatt kariert	

Aufwärmen:



Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese gemeinsam durch.

Denkt euch zusammengesetzte Wörter aus. Diese müssen anschliessend von eurem / eurer Partner:in rückwärts buchstabiert werden, ohne dass sie / er die Wörter vorher sieht.

Beispiel: LICHTSIGNAL -> LANGISTHCIL

Versucht euch nun an verschiedene Telefonnummern zu erinnern (die eigene, Eltern, Freunde usw.). Sagt euch diese gegenseitig laut vor – der / die Partner:in rechnet gleichzeitig die Quersumme der Nummer aus.

Beispiel: 079 898 98 89 -> $0+7+9+8+9+8+9+8+8+9 = 75$

Beschreibt euch gegenseitig euren Schulweg. Erklärt dabei exakt den zu laufenden Weg, mit allen Abzweigungen, Strassenüberquerungen und markanten Wegpunkten.

Anschliessend versucht ihr den Schulweg eures Gegenübers nachzuerzählen. Wer kann alles ohne Fehler wiedergeben?

Zeichnet aus dem Kopf auf ein leeres Blatt ein strassentaugliches Fahrrad mit all seinen Bestandteilen. Achtet auf die Details und darauf, dass das Fahrrad auch wirklich funktioniert.

Vergleicht anschliessend eure Skizzen und findet Unterschiede. Wessen Fahrrad würde wohl eher durch eine Polizeikontrolle kommen?

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Übungen – Aufmerksamkeit und Konzentration im Strassenverkehr

1) Wer fährt vorbei?

Stellt euch zu zweit an eine Strasse und konzentriert euch auf den Verkehr. Versucht euch zu merken, welche Fahrzeuge (Auto, Lastwagen, Bus, Velo usw.) in welcher Farbe vorbeifahren. Bei einer vielbefahrenen Strasse genügen 30 Sekunden, herrscht nur wenig Verkehr wird eine Minute lang beobachtet.

Wer kann danach die meisten Fahrzeuge korrekt aufzählen?

Variante: Zählt die Fahrzeuge abwechselnd auf. Wer kann die Reihe länger fortsetzen?

Achtung! Stellt euch nicht direkt an einen Fussgängerstreifen und haltet genügend Abstand zu der Fahrbahn. Achtet darauf, das Trottoir nicht zu versperren.



2) Augen auf der Strasse?

Stellt euch nochmals an eine Strasse und beobachtet den Verkehr. Achtet darauf, welche Lenker:innen sich auf die Strasse und den Verkehr konzentrieren und welche sich ablenken lassen. Merkt euch die verschiedenen Ablenkungsquellen (Kinder, Handy, Werbetafeln usw.).

Schreibt anschliessend die verschiedenen beobachteten Situationen auf und vergleicht eure Liste.

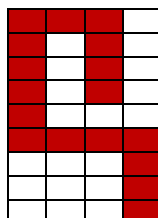


Auch hier gilt wieder: Nicht zu nahe an den Strassenrand und nicht direkt an einem Fussgängerstreifen stehen.

3) Wo geht's lang?

Nehmt beide ein A4-Blatt mit Häuschen vor euch. Anschliessend diktiert ihr euch gegenseitig eine Wegbeschreibung durch die karierten Häuschen. Wer kann sich die Beschreibung besser merken und anschliessend korrekt in das Blatt einzeichnen?

Beispiel: 4 Häuschen nach oben, anschliessend links abbiegen und drei Häuschen weiter. Danach nach oben abbiegen und 5 Häuschen weiterfahren. 2 Häuschen nach rechts und wieder 3 nach unten.



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Posten 2 – Wahrnehmung

Sozialform:	Gruppenarbeit (2 – 4 SuS)	
Postenzeit:	ca. 20 Minuten	
Material:	Notizmaterial, A4-Blatt kariert	

Aufwärmen:



Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese gemeinsam durch.

Alle schliessen die Augen und konzentrieren sich auf das Gehör. Ein:e Schüler:in lässt verschiedene Gegenstände auf den Tisch fallen.

Beispiele: Radiergummi, Bleistift, Mäppchen, zerknülltes Blatt, PET-Flasche usw.

Wer kann nur vom Hören her sagen, um was es sich handelt?

Legt verschiedene Gegenstände (mind. 15) auf dem Tisch aus. Ein:e Schüler:in schaut derweil weg oder schliesst die Augen. Anschliessend dürfen die Gegenstände während 30 Sekunden betrachtet werden. Erneut werden die Augen geschlossen und die Gruppe entfernt ein oder zwei Gegenstände.

Wer findet heraus, um welche es sich handelt?

Ertasten mit den Füssen. Legt verschiedene Gegenstände unter den Tisch, so dass sie nur durch Ertasten und Fühlen mit den Füssen (idealerweise ohne Schuhe) erkannt werden müssen.

Wer hat am meisten Gefühl in seinen Füssen?

Variante: Ertasten mit anderen Körperteilen (z. Ellbogen, Unterarme, Knie usw.) oder zur Vereinfachung mit den Händen.

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Übungen – Aufmerksamkeit und Konzentration im Strassenverkehr

1) Was hör ich da?

Öffnet ein Fenster in Richtung einer Strasse. Schliesst die Augen und hört während einer Minute (Alarm einstellen) genau zu.

Notiert anschliessend, wer oder was ihr alles gehört habt.

Zwei Gruppenmitglieder lassen ihre Augen geöffnet und notieren während der Minute, was sie sehen.

Anschliessend werden die Listen verglichen.



2) Was seh ich da?

Betrachtet ein Wimmelbild auf den nächsten Seiten und versucht, euch in 30 Sekunden möglichst viel davon einzuprägen.

Anschliessend muss ein:e Schüler:in Fragen dazu so genau wie möglich beantworten. Die anderen Gruppenmitglieder kontrollieren die Antwort mit Hilfe des Bildes.



*Beispiele: In welche Richtung fährt das einzige gelbe Auto auf dem Bild?
Welches Verkehrsschild ist in der Mitte des Bildes zu sehen?*

3) Was föhl ich da?

Führt euch gegenseitig mit geschlossenen oder verbundenen Augen durch das Schulhaus. Nur durch Antippen an der Schulter auf der jeweiligen Seite (z. B. Tipp auf die linke Schulter heisst links drehen).



Variante: Erlaubt sind nur leise Befehle, keine Berührungen. Dabei bewegt sich nur die Schülerin / der Schüler mit den verbundenen Augen. Die Lotsin / der Lotse ist stationär und gibt von dort aus die Anweisungen, um das Ziel zu erreichen.

Wer schafft eine Runde durch das Schulhaus, ohne irgendwo anzustossen?

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Wimmelbilder



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Posten 3 – Gedächtnis

Sozialform:	Partnerarbeit	
Postenzeit:	ca. 20 Minuten	
Material:	Notizmaterial	

Aufwärmen:



Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese gemeinsam durch.

Verschiedene Gegenstände werden von einem / einer Schüler:in in eine Reihe gelegt. Ein:e Schüler:in soll sich die Gegenstände und die korrekte Reihenfolge einprägen. Dafür stehen 30 Sekunden zur Verfügung.

Wer kann möglichst viele Gegenstände in der korrekten Reihenfolge notieren?

Tipp: Je mehr Gegenstände, desto schwieriger. Je ähnlicher die Gegenstände, desto schwieriger (z. B. Stifte in unterschiedlicher Farbe oder Länge).

Zusätzliche Erschwerung: Zwischen dem Betrachten der Gegenstände und dem Aufschreiben müssen noch einige kurze Kopfrechen-Aufgaben gelöst werden.

Begeht euch aus dem Klassenzimmer, bevor ihr die Übung in Angriff nehmt und die Beschreibung durchlest.

Versucht nun aus dem Gedächtnis zu notieren, welche Farbe die T-Shirts, Pullover und Oberteile aller Schüler:innen in der Klasse haben.

Wahlweise können auch die Schuhe, eventuell Mützen und Kappen im Winter oder die Jacken beschrieben werden.

Wer hat noch alle getragenen Kleidungsstücke im Kopf bzw. auf dem Papier?

Gebt euch gegenseitig eine Kategorie vor, in der abwechslungsweise aufgezählt werden soll (z. B. Kantone der Schweiz, Hauptstädte in Europa, Charaktere eurer Lieblingsserie usw.). Wer fliegt als erstes aus der Reihe oder nennt etwas bereits Aufgezähltes?

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Übungen – Gedächtnis im Strassenverkehr

1) Wo lauern die Gefahren?

Erkundet zusammen eine bestimmte Strecke (z. B. vom Schulhaus zum Bahnhof) und wieder zurück ins Klassenzimmer.

Nach eurer Rückkehr besprecht ihr gemeinsam, wo gefährliche Stellen anzutreffen waren (z. B. Strassenübergänge ohne Fussgängerstreifen, unübersichtliche Stellen, enge Trottoirs usw.).

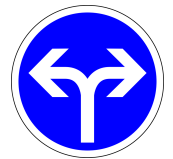
Zeichnet eure Erkenntnisse in eine Karte eurer Gemeinde ein.



Kostenlose Karten in hoher Auflösung findet ihr bspw. unter: <https://map.geo.admin.ch/>

2) Gedächtnis-Parcours

Gebt euch gegenseitig mündliche Anweisungen für einen Parcours durch das Schulhaus, über den Schulhausplatz oder ähnliches. Überlegt euch dabei auch, wo sich das Ziel befinden soll. Loslaufen dürft ihr erst, nachdem ihr sämtliche Richtungsangaben erhalten habt.



Wer kann sich an alle Anweisungen erinnern und landet am richtigen Zielort?

3) Schilder-Memory

Unternehmt noch einmal einen kleinen Spaziergang in der Umgebung des Schulhauses. Achtet dabei auf die Verkehrsschilder, die ihr unterwegs seht. Behaltet möglichst viele davon im Gedächtnis.

Zurück im Klassenzimmer könnt ihr diese in die Memorykarten auf der nächsten Seite notieren und einzeichnen.

Dabei gilt: eine Karte für das Symbol / das Schild und eine Karte für die korrekte Bezeichnung dafür.



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Vorlage Memory-Karten

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Posten 4 – Logisches Denken und Problemlösung

Sozialform:	Einzelarbeit	
Postenzeit:	ca. 20 Minuten	
Material:	Notizmaterial	

Aufwärmen:



Such dir mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führe diese durch.

Schreibe dir sieben zufällig ausgewählte Buchstaben auf ein Blatt Papier. Anschliessend versuchst du, möglichst viele Wörter zu bilden, in denen nur die ausgewählten Buchstaben vorkommen dürfen. Dabei müssen nicht alle Buchstaben verwendet werden.

Beispiel: A D P S E L M
AMSEL DAS PASS PALME ASSEL MESSE

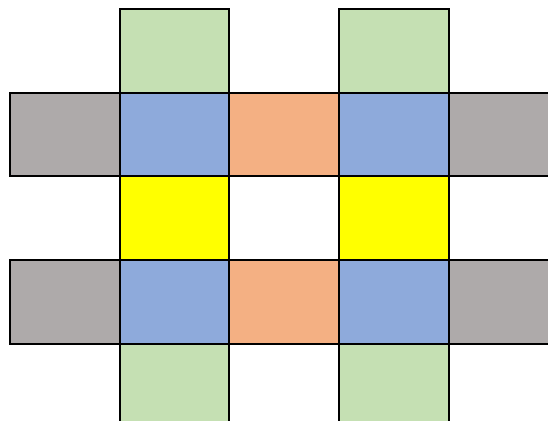
Logisches Kombinieren:

Du hast einen Papagei. Der Kopf ist sechs Zentimeter gross.

Sein Schwanz ist halb so lange wie sein Kopf plus die Hälfte seiner Körpergrösse, die die Hälfte seiner gesamten Länge misst.

Wie gross ist dein Papagei?

Trage die Ziffern 1 bis 16 in die einzelnen Quadrate unten ein, so dass jede Linie die Summe von 39 aufweist.



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Übungen – Logisches Denken und Problemlösen im Strassenverkehr

1) Verkehrsanalyse

Betrachte die Verkehrsführung rund um dein Schulhaus. Erkennst du gefährliche, unübersichtliche oder komplizierte Stellen, wo der Verkehr allenfalls anders geführt werden müsste? Denke dabei insbesondere an die Schüler:innen, die zu Fuss, mit dem Fahrrad oder mit anderen Verkehrsmitteln zur Schule kommen.



Schreibe deine Überlegungen in verständlicher Form auf und mache konkrete Vorschläge (z. B. zusätzlicher Velostreifen, Unterführung für Fussgänger:innen usw.).

Tipp: Falls du eine Karte deiner Schulhausumgebung brauchst, findest du diese z.B. unter <https://map.geo.admin.ch/>

2) Verkehrssituationen analysieren (Partnerarbeit)

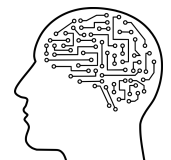
Nutzt die Strassenkreuzung auf der nächsten Seite und die dazugehörigen Verkehrsteilnehmer:innen.

Damit könnt ihr euch nun gegenseitig verschiedene Verkehrssituationen vorgeben. Platziert dazu die Verkehrsmittel und -teilnehmer:innen auf und um die Kreuzung.

Anschliessend soll euer Gegenüber herausfinden, wer in welcher Reihenfolge das Vortrittsrecht geniesst. Ausserdem sollen potenzielle Gefahrenquellen und -situationen vorhergesehen werden.

3) Verkehrs-Logical

Löse das Logical auf der übernächsten Seite rund um Verkehrsteilnehmer:innen, ihre Fahrzeuge und die angepeilten Ziele.



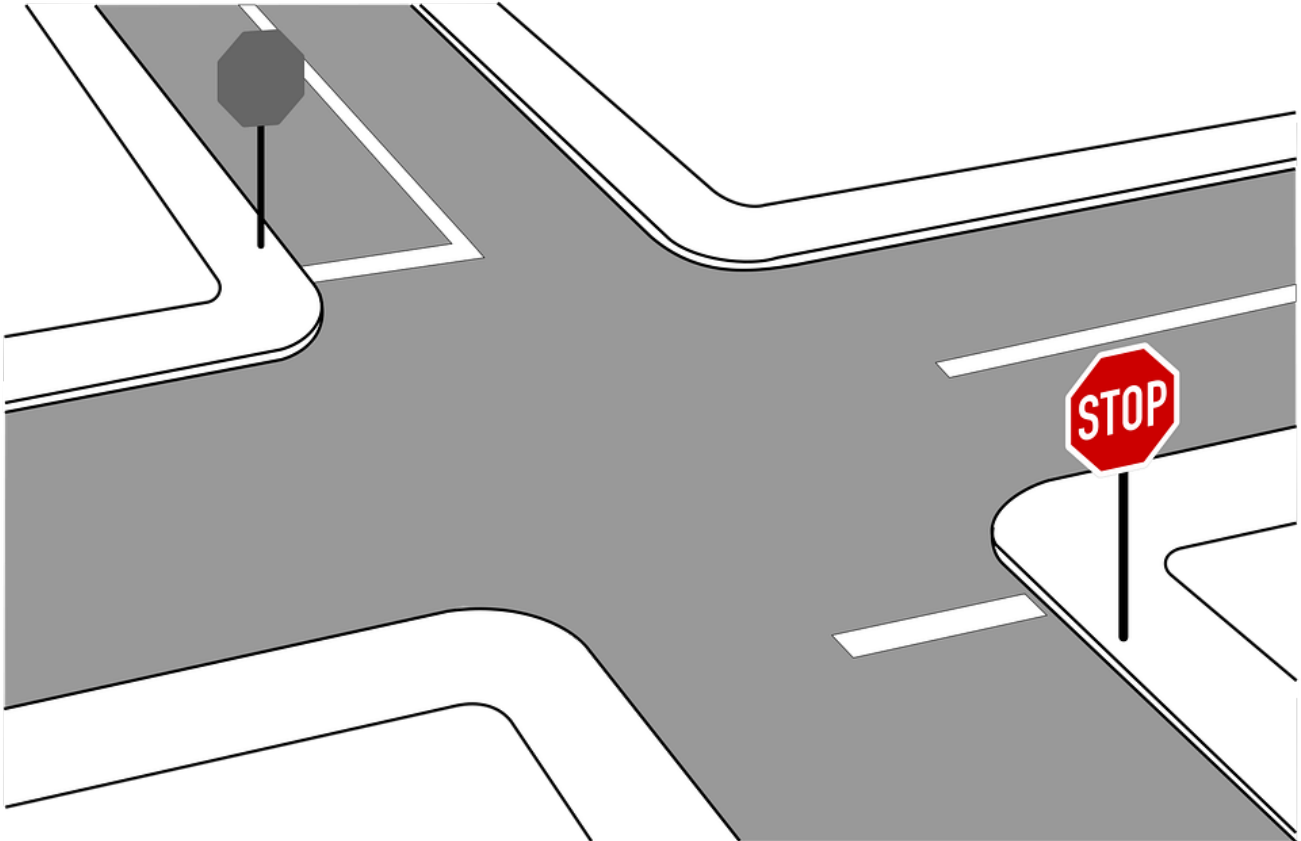
Kombiniere anhand der Tipps logisch und erhalte die gesuchte Lösung!

Geistig fit und gesund

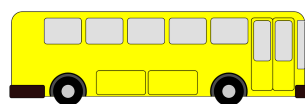
Arbeitsmaterial



Strassenkreuzung Vorlage



Verkehrsteilnehmer:innen



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Verkehrs-Logical

Angela, Connie, Steven und Timo machen sich von verschiedenen Startpunkten und mit verschiedenen Verkehrsmitteln auf eine Reise. Auch die Zielorte sind unterschiedlich.

Finde heraus, wer, wie, von wo, wohin fährt.

Name	Start				Ziel			Fahrzeug				
	Zürich	Bern	Lausanne	Lugano	Zermatt	Sion	St. Gallen	Basel	Fahrrad	Auto	Bahn	Motorrad
Angela												
Connie												
Steven												
Timo												

Hinweise

- 1) Timo lenkt selbst ein motorisiertes Fahrzeug und startet nicht in Zürich.
- 2) Das Ziel von Angela liegt nicht in Sion und nicht in Basel.
- 3) Die Person, welche in Lugano startet, ist mit dem Fahrrad unterwegs. Allerdings nicht nach Sion.
- 4) Connie freut sich auf ihren Aufenthalt in Basel. Sie legt die Strecke dorthin nicht mit dem Motorrad zurück.
- 5) Steven startet seine Reise in Bern. Er reist mit einem Gefährt mit zwei Rädern.
- 6) Die Reise von Zürich nach Zermatt wird mit der Bahn zurückgelegt.
- 7) Timo spricht kein Französisch und startet seine Reise daher nicht in Lausanne.
- 8) In Sion kommt die Person an, die mit dem Motorrad angereist ist.
- 9) In Lugano beginnt die Reise von Connie, sie ist nicht mit dem Auto unterwegs.



Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Posten 5 – Koordination und Reaktionszeit

Sozialform:	Partnerarbeit	
Postenzeit:	ca. 20 Minuten	
Material:	Notizmaterial, ev. Massband, Tablet / Laptop, Fahrrad und Helm	

Aufwärmen:



Sucht euch mindestens zwei Aufwärmübungen aus und führt diese durch.

Schnapp das Lineal!

Ein:e Schüler:in legt den Unterarm auf den Tisch, so dass die Hand über die Tischkante ragt. Der / die Partner:in hält ein Lineal senkrecht, so dass das Ende direkt oberhalb der Handkante platziert ist. Ohne Vorwarnung wird das Lineal fallengelassen und muss nun möglichst schnell festgehalten werden.

Wer hat die schnellere Reaktion? Anhand der Zentimeter kann abgelesen werden, wie schnell zugepackt wurde.

Spiegelkoordination

Setzt euch gegenüber hin. Ein:e Schüler:in ist nun der Spiegel des Gegenübers. Das heisst, alle Bewegungen müssen spiegelverkehrt nachgemacht werden. Kratzt sich jemand mit links an der Nase, muss es der Spiegel mit rechts nachmachen.

Tönt einfach, kann aber sehr verwirrend sein ...

Antonyme

Ein:e Schüler:in gibt ein Adjektiv vor. Darauf muss möglichst schnell mit einem Antonym (Wort mit gegenteiliger Bedeutung) geantwortet werden.

Beispiel: heiss – kalt, hoch – tief, schnell - langsam

Je ausgefallener die gewählten Adjektive, desto schwieriger wird es, schnell das treffende Antonym zu finden.

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Übungen – Koordination und Reaktion im Strassenverkehr

1) Bremsweg berechnen und analysieren

Der Anhalteweg setzt sich zusammen aus Bremsweg und Reaktionsweg. Das heisst, je schneller du reagieren kannst und je langsamer du unterwegs bist, desto kürzer ist dein Anhalteweg.



Berechnet mit einem Online-Bremswegrechner (z. B. rechneronline.de/bremsweg/) den Bremsweg für verschiedene Geschwindigkeiten, die ihr mit dem Fahrrad, Scooter oder Motorrad erreicht.

Messt nun diese Strecke im Schulhausgang oder auf dem Pausenplatz ab, damit ihr eine Vorstellung davon bekommt, welche Distanzen beim Bremsen bis zum kompletten Stillstand zurückgelegt werden.

2) Wann sind Reaktion und Koordination wichtig?

Bei der Teilnahme am Strassenverkehr sind Reaktion und Koordination wichtige Kompetenzen.

Ohne sie wird es schnell gefährlich.

In welchen konkreten Situationen wart ihr schon froh um eure gute Reaktion oder Koordination?



Schreibt Beispiele auf, die ihr erlebt habt und wieso dabei Reaktion und Koordination eine wichtige Rolle spielten.

3) Koordination auf dem Fahrrad

Wer mit dem Fahrrad unterwegs ist, muss dieses beherrschen und gut damit umgehen können. Trainiert euer Fahrrad-Können mit den folgenden Übungen:



- Möglichst lange im Stillstand auf dem Fahrrad balancieren (sitzend oder auf den Pedalen stehend). Wer steigt als letztes ab?
- Eine vorgegebene Strecke innerhalb einer vorgängig abgemachten Zeit zurücklegen. Wer kommt am nächsten an die Zielzeit heran?
- Eine vorgegebene Strecke möglichst langsam zurücklegen. Wer kann sich am langsamsten fortbewegen?
- Eine vorgegebene Form (z. B. eine 8) exakt nachfahren. Wer fährt am präzisesten?

Geistig fit und gesund

Informationen für Lehrpersonen



Modul 4 – Tipps und Tricks zur geistigen Fitness (Spiel)

Arbeitsauftrag	Würfelspiel: Die SuS spielen in Gruppen das Würfelspiel rund um Tipps, Tricks und Informationen zur geistigen Fitness und deren Wichtigkeit im Strassenverkehr.
Ziel	<ul style="list-style-type: none">> Die SuS setzen sich spielerisch mit den Inhalten der vorhergehenden Module und zusätzlichen Informationen auseinander.> Die SuS können Gelerntes und Kompetenzen aus den Modulen anwenden und sich gegenseitig ein Feedback zur Korrektheit der Anwendungen geben.
Material	<ul style="list-style-type: none">> Spielbrett-Vorlage (ev. laminiert)> Spielutensilien (siehe Anleitung)> Aufgaben- und Wissenskarten ausgeschnitten
Sozialform	GA
Zeit	45'

Zusätzliche Informationen:

- > Das Spiel kann von den SuS mit zusätzlichen Wissens- oder Aufgabenkarten ergänzt werden. Diese können unter den Gruppen ausgetauscht werden. Wichtig ist, dass zu den Aufgaben auch Lösungsvorschläge erstellt werden, so dass deren Korrektheit überprüft werden kann.

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Würfelspiel: Tipps und Tricks zur geistigen Fitness



Aufgabe:

- > Lies die Informationen zum Spiel unten genau durch. Anschliessend könnt ihr in der Gruppe spielen!
- > Material: Würfel, Spielfiguren, ausgeschnittene Wissens- und Auftragskarten

Spielregeln

Gespielt wird im Uhrzeigersinn und abwechselnd.

Das Ziel besteht darin, zuerst bei Punkt 10 anzukommen und die Aufgabe dort korrekt zu meistern.

Wer eine Aufgabe falsch oder unvollständig löst, fährt zwei Felder zurück. Bei einigen Aufgaben warten Belohnungen bei richtigen Antworten.

Die Wissenskarten werden laut vorgelesen, dass alle die Tipps und Tricks mitbekommen.

Symbole



Wer auf ein Feld mit diesem Symbol fährt, zieht eine **Aufgabenkarte**.



Hier gibt's eine **Wissenskarte** mit Tipps und Tricks.

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Wissenskarten

<p>Wusstest du, dass man die Reaktionsfähigkeit kaum verbessern kann? Diese ist zu einem grossen Teil genetisch bedingt. Allerdings helfen bestimmte Faktoren, damit das Gehirn maximal schnell reagieren kann: genügend Schlaf, gesunde Ernährung und Konzentration. Das alles können wir beeinflussen.</p>	<p>Wusstest du, dass Kinder, die musikalisch erzogen wurden, sich gesprochene Wörter besser merken können als Gleichaltrige ohne musikalische Erziehung? Beim Musizieren muss das Gehirn mehr leisten und wird damit besser trainiert. Wer also früh damit anfängt, möglichst unter zwölf Jahren, profitiert später enorm davon.</p>	<p>Um sich an eine Vielzahl von Dingen zu erinnern, helfen sogenannte Assoziationsketten. Dort werden Gegenstände, Aufträge und Tätigkeiten mit einer kleinen Geschichte verknüpft. Musst du folgendes einkaufen: Äpfel, Hundefutter, Gummibärchen und Dossensuppe. Wie könnte eine Assoziationskette gebildet werden?</p>
<p>Unfallursache Nummer 1 im Strassenverkehr der Schweiz sind Ablenkung und Unaufmerksamkeit. Schnell eine Nachricht am Handy lesen oder sich mit den Mitfahrern unterhalten, das kann gefährlich werden. Natürlich gilt auch auf dem Fahrrad oder dem Motorrad: Hände weg vom Handy während der Fahrt!</p>	<p>Verschiedene Studien haben aufgezeigt, dass die Handynutzung während einer Fahrradfahrt in den letzten Jahren stetig anstieg und gleichzeitig auch dadurch verursachte Unfälle zunahmten. Überlegt euch, was man mit einem Handy in der Hand oder am Ohr weniger gut kann, während man Fahrrad fährt.</p>	<p>Regelmässiges Training hilft dem Gehirn und steigert dessen Leistungsfähigkeit. Rätsel, Fremdsprachen lernen, Konzentrationsaufgaben aber auch gesundes Essen und genügend Schlaf helfen dem Gehirn, fit und leistungsfähig für die täglichen Aufgaben zu sein. Könnt ihr in der Gruppe vier konkrete Gehirntrainings aufzählen?</p>
<p>2014 wurde in den Niederlanden eine App für Fahrradfahrerinnen und -fahrer eingeführt. Diese schaltet während der Fahrt den Bildschirm aus und sorgt dafür, dass das Handy nicht benutzt werden kann. Als Belohnung können Punkte während Fahrten gesammelt werden, damit können z. B. Kinogutscheine gewonnen werden. Eine gute Idee?</p>	<p>Bei schätzungsweise 10 % aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel. Genügend Schlaf vor der Benutzung eines Verkehrsmittels ist somit wichtig und kann schlimme Unfälle verhindern. Doch wie viel Schlaf ist genügend Schlaf? Diskutiert in der Gruppe, wie lange man idealerweise in eurem Alter schlafen sollte.</p>	<p>Ein grosser Risikofaktor bei Unfällen von Jugendlichen sind fehlerhaft oder gar nicht getragene Fahrradhelme. Hier gilt: Kluge Köpfe schützen sich! Diskutiert in der Gruppe, wie ihr das in eurem Umfeld wahrnehmt. Werden Helme (korrekt) getragen oder eher nicht? Woran könnte das liegen?</p>
<p>Musik hören ist eine tolle Sache. Im Verkehr ist es allerdings gefährlich und führt auch zu vermeidbaren Unfällen. Durch das Tragen von Kopfhörern können Umgebungsgeräusche nicht wahrgenommen werden und die Konzentration sinkt nachweislich.</p>	<p>Regelmässige und genügend Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, auch das Gehirn und die geistige Fitness profitieren davon. Empfohlen werden 30 Minuten Bewegung pro Tag, um die ca. 8 Stunden im Sitzen auszugleichen. Vergleicht eure tägliche Bewegung untereinander.</p>	<p>Wer im Verkehr unterwegs ist, sollte auch die Regeln und Verkehrszeichen kennen. Täglich siehst du, oft unbewusst, unzählige Verkehrsschilder entlang der Strasse. Zählt zusammen auf, welche Schilder euch heute schon begegnet sind und was sie bedeuten.</p>

Geistig fit und gesund

Arbeitsmaterial



Auftragskarten

1 – Logik Wie lautet die nächste Zahl in dieser Folge? 47 – 28 – 16 – ?	2 – Gedächtnis Kannst du aus dem Kopf die letzten drei Menüs aufzählen, die ihr im WAH-Unterricht (Kochunterricht) zubereitet habt?
3 – Logik Marylin und James bereisen die Schweiz. Beide haben exakt die gleiche Geldsumme bei sich. Wie viel muss James Marylin geben, damit sie einen Franken mehr besitzt als er?	4 – Konzentration Sage die Nachnamen aller Mitspielerinnen und Mitspieler rückwärts und ohne Fehler auf. Schaffst du es, darfst du als Belohnung zwei Felder vorrücken.
5 – Gedächtnis Schliess die Augen und nenne aus dem Gedächtnis, was deine Mitspielerinnen und Mitspieler an den Füßen tragen (Schuharten und -farben).	6 – Koordination Balanciere einen Stift in senkrechter Stellung mindestens fünf Sekunden entweder auf einem Finger, deiner Nase, deiner Stirn oder auf der Handfläche. Bleistifte und Farbstifte eignen sich dabei besser als Filzstifte und Kugelschreiber.
7 – Konzentration Sage das ganze Alphabet rückwärts und ohne Fehler auf. Gelingt dir das fehlerfrei, darfst du zur Belohnung zwei Felder vorrücken.	8 – Gedächtnis Schliesse die Augen und nenne alle Lehrpersonen, die dich im letzten Jahr unterrichtet haben mit dem dazugehörigen Fach. Vergisst du eine Lehrperson, musst du ein Feld zurück, bei zwei oder mehr vergessenen Lehrpersonen geht es zwei Felder zurück.
9 – Logik In der Familie Keller hat jeder Sohn so viele Brüder wie Schwestern. Jede Tochter hat doppelt so viele Brüder wie Schwestern. Wie viele Söhne und Töchter gibt es in dieser Familie?	10 – Logik Kevin ist kleiner als Stefanie. Daniel ist grösser als Sven. Sven ist grösser als Stefanie. Wer ist denn nun am grössten?

Geistig fit und gesund

Lösungsvorschlag



Würfelspiel

Aufgabenkarten

1. Logik

Die Zahlen sind jeweils das Produkt der beiden vorhergehenden Ziffern:

$$4 \times 7 = 28, 2 \times 8 = 16, 1 \times 6 = \mathbf{6}$$

2. Gedächtnis

Individuelle Antworten, die Gruppe entscheidet über die Korrektheit.

3. Logik

James muss Marylin **50 Rappen** geben. Er hat dann 50 Rappen weniger, sie 50 mehr, also eine Differenz von total 1 Franken.

4. Konzentration

Individuelle Antworten, die Gruppe entscheidet über die Korrektheit.

5. Gedächtnis

Individuelle Antworten, die Gruppe entscheidet über die Korrektheit.

6. Koordination

Die Gruppe stoppt die Zeit und entscheidet über die Erfüllung der Aufgabe.

7. Konzentration

Die Gruppe hört aufmerksam zu und entscheidet über die Korrektheit.

8. Gedächtnis

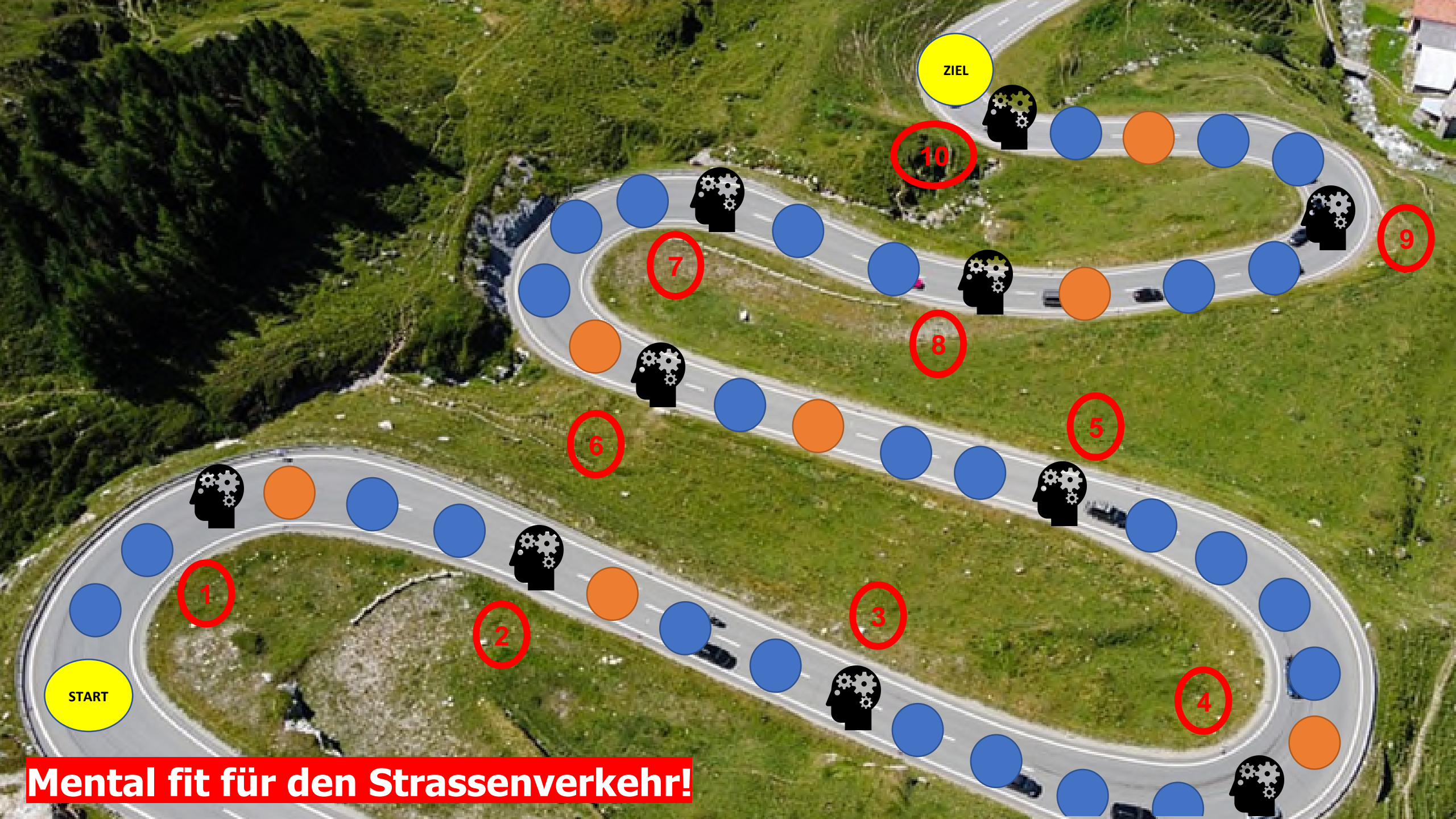
Die Gruppe hört aufmerksam zu und entscheidet über die Korrektheit.

9. Logik

Die Familie besteht aus **4 Söhnen und 3 Töchtern**.

10. Logik

Daniel ist am grössten.



ZIEL

10

9

7

8

5

6

1

2

3

4

START

Mental fit für den Strassenverkehr!