

# Geistig fit und gesund

Informationen für Lehrpersonen



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

<b>Arbeitsauftrag</b>	<p><b>Einstieg:</b> Die SuS informieren sich anhand von Kurztexten und begleitenden Aufträgen zu geistiger Gesundheit und deren Erhalten bzw. Förderung.</p> <p><b>Postenarbeit:</b> In 5 verschiedenen Posten werden verschiedene Übungsbereiche rund um die geistige Fitness in Verbindung mit dem Strassenverkehr trainiert und konkret angewendet.</p> <p><b>Reflexion:</b> 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>
<b>Ziel</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Die SuS setzen sich mit verschiedenen Bereichen der geistigen Fitness auseinander. Sie können das Gelernte in konkreten Situationen korrekt einsetzen.</li><li>&gt; Die SuS können den eigenen Lernfortschritt formulieren und reflektieren.</li></ul>
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Arbeitsblätter</li><li>&gt; Material zu den jeweiligen Posten (auf Postenblättern beschrieben)</li></ul>
<b>Sozialform</b>	EA / PA / GA
<b>Zeit</b>	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.

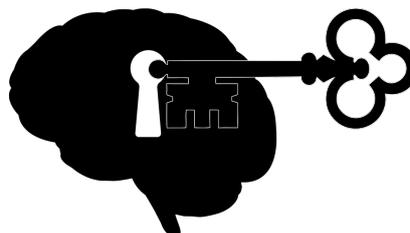
Wer sportliche Leistungen erbringen will, muss dafür trainieren. Nur so können die Muskeln bei Höchstleistungen mithalten. Ausserdem helfen die entsprechende Ernährung und gesundes Verhalten allgemein.

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



## Gehirn gesundes 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:

