

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.

