

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 Dosensuppe. 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 zunahm. 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.