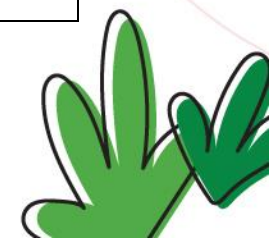


Titel	<b>MEHR BEWEGUNG IN DEN ALLTAG BRINGEN UND ALLTAGSWEGE SPIELERISCH DOKUMENTIEREN</b>
<b>Einführung</b>	<p>Erklären Sie den Schülerinnen und Schülern kurz, worum es bei dieser Übung geht.</p> <p>Diese Aktivität soll die Jugendlichen dazu anregen, sich auf spielerische Art und Weise mit ihrer Umgebung und der vorhandenen Verkehrsinfrastruktur auf auseinanderzusetzen. Sie lernen unter anderem, sich zu orientieren und mit anderen im Team abzusprechen.</p>
<b>Zielsetzung / Ziel der Lehrkraft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit für das Thema der aktiven Mobilität zu erhöhen.</li> <li>- Lust auf aktive Mobilität (Gehen, Radfahren usw.) und Bewegung im Alltag machen (Durch Aufmerksamkeit für das Wohnumfeld, selbstbewusstes Bewegen im öffentlichen Raum usw.)</li> <li>- Erforschen Sie den Bezirk: Konzentrieren Sie sich auf bestimmte Aspekte der aktiven Mobilität (Gehen, Intramodalität, Gesundheit, usw.)</li> <li>- Analysieren Sie Ihr eigenes Mobilitätsverhalten</li> <li>- Machen Sie die Verbindung zwischen der vom Menschen geschaffenen Umgebung und der aktiven Mobilität sichtbar.</li> <li>- Befragungen als Grundlage für Dialogprozesse und für die Umsetzung von Projekten</li> </ul>
<b>Bezug zum Kompetenzrahmen</b> <a href="#">EINFÜHRUNG IN DEN KOMPETENZRAHMEN FÜR VITALITÄT Kopie (vitalityforthefuture.eu)</a>	<p>Motivation für mehr Bewegung im täglichen Leben</p> <p>Kompetenz bei der Analyse von Gesundheitsbedürfnissen</p> <p>Verbesserung der kommunikativen Fähigkeiten</p>
<b>Bereiche (überprüfen Sie die Bereiche und die damit verbundenen Aspekte unten)</b> <input type="checkbox"/> Körperliche Funktionen <input type="checkbox"/> Psychisches Wohlbefinden <input type="checkbox"/> Sinnhaftigkeit <input type="checkbox"/> Lebensqualität <input checked="" type="checkbox"/> Teilhabe <input type="checkbox"/> Tägliches Funktionieren	
<b>Materialien</b>	<p>Ein Plan der Stadt, des Dorfes, der Umgebung <b>und</b> eine Karte des lokalen Verkehrsnetzes pro Schüler_in</p>
<b>Auseinandersetzung mit dem Thema</b>	<p>Aktion 1: Visualisierung von Wegen nach verschiedenen Bewegungsarten:</p>





	<p>Alltägliche Wege zu bestimmten Zielen (Schule, Freizeit usw.) werden auf einer gedruckten Karte eingezeichnet und je nach Art der Bewegung - Gehen, Laufen, Radfahren, motorisierter Verkehr usw. - farblich gekennzeichnet.</p> <p>Arbeiten Sie in Paaren und berichten Sie nach einer Stunde in der Gruppe über Ihre Ergebnisse.</p> <p>Aktion 2: Auf der Jagd nach Mister X</p> <p>Diese Aktivität soll die Jugendlichen dazu anregen, sich mit der Umgebung und den vorhandene Verkehrsinfrastruktur auf spielerische Weise auseinanderzusetzen. Sie lernen unter anderem, sich zu orientieren und mit anderen im Team abzusprechen. Eine Gruppe mit bis zu fünf Personen ist "Mister X". Mister X ist in der Großstadt mit öffentlichen Verkehrsmitteln auf der Flucht. Die anderen Gruppen jagen ihn - ebenfalls mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Mister X erhält einen kleinen Zeitvorteil und startet von einem Punkt mit beliebigen öffentlichen Verkehrsmitteln. Die anderen Gruppen müssen ihn so schnell wie möglich finden. Sie können in der "Zentrale" anrufen, um den letzten Aufenthaltsort von Mister X und den anderen Detektivgruppen zu erfahren.</p> <p>Herr X muss sich regelmäßig (z.B. alle 10 Minuten) bei der Leitstelle melden und mitteilen, mit welchem Verkehrsmittel er unterwegs war. Eine Aufsichtsperson muss als "Kontrollzentrum" fungieren und alle Aufenthaltsorte aufzeichnen. Alle Gruppen benötigen eine Karte des lokalen Verkehrssystems und kennen die Grenzen des Spielgebiets.</p> <p>In einer Spielvariante sind die Teilnehmer nicht mit öffentlichen Verkehrsmitteln, sondern zu Fuß (z. B. im Park) unterwegs.</p>
Art der Aktivität (Workshop, Aufgabe, Quiz, Debatte, Präsentation usw.)	Workshop
Dauer	6 Stunden
Endziel (Lernergebnis)	Mehr Bewegung in den Alltag bringen und Alltagswege spielerisch dokumentieren

Raster - Positive Gesundheit



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.





**VITALity**  
for the future

Bereich/Aspekte							
<b>Körperliche Funktionen</b>	Sich gesund fühlen	<b>Fitness</b>	Beschwerden und Schmerzen	Schlaf	Essen	<b>Befinden</b>	Übung
<b>Seelisches Wohlbefinden</b>	Sich an etwas erinnern	Sich auf etwas konzentrieren	<b>Kommunikation</b>	Fröhlich sein	Sich selbst akzeptieren	<b>Umgang mit Veränderungen</b>	<b>Das Gefühl der Kontrolle</b>
<b>Lebensqualität</b>	Genießen	<b>Glücklich sein</b>	Ausgeglichenheit	<b>Sich sicher fühlen</b>	<b>Wie Sie leben</b>	Mit Geld auskommen	<b>Sich mit sich selbst wohlfühlen</b>
<b>Soziale Teilhabe</b>	<b>Soziale Kontakte</b>	Ernst genommen werden	<b>Gemeinsame Unternehmungen</b>	<b>Zugehörigkeit</b>	Gemeinsam etwas Sinnvolles tun	<b>Unterstützung durch andere</b>	Interesse an der Gesellschaft
<b>Tägliches Funktionieren</b>	<b>Auf sich selbst aufpassen</b>	<b>Die eigenen Grenzen kennen</b>	Kenntnisse über Gesundheit	<b>Der Umgang mit der Zeit</b>	Der Umgang mit Geld	Arbeiten können	<b>In der Lage sein, um Hilfe zu bitten</b>
<b>Bedeutsamkeit</b>	<b>Sinnvolles Leben</b>	<b>Lebensfreude</b>	Ziele erreichen wollen	<b>Vertrauen haben</b>	<b>Akzeptanz</b>	Dankbarkeit	<b>Weiter lernen</b>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Disclaimer: The Publication has been produced with the support of the Erasmus + Programme of the European Union. The contents of this page are the sole responsibility of partners and can in no way be taken to reflect the views of the NA and the Commission.

