

Wegweiser

Ablauf und Unterrichtsideen
zu Ihrer Fahrrad-Box

Die Stadt & Du

Entdecke Wien auf
Schritt und Tritt.

Alles auf einen Blick: Inhaltsverzeichnis

Das Programm im Überblick	4
Abschlussbogen	7
Unterrichts-Modul	9
Mein Wunsch-Fahrrad.	14
Fahrradkultur.	16
So flicke ich einen Reifen.	18
Fit durch die Stadt.	20
Geschicklichkeits-Parcours.	22

Die Stadt & Du

Entdecke Wien auf
Schritt und Tritt.



Willkommen im Wegweiser durch die Fahrrad-Box.

Dieser Wegweiser wird Sie und Ihre Klasse dieses Jahr durch die verbindliche Übung **Verkehrs- und Mobilitätsbildung** begleiten. Mit dem Mobilitätsbildungsprogramm „Die Stadt & Du“ zeigen Sie den Kindern, wie sie sich als aktive Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer verhalten sollten. Gleichzeitig beinhalten die Unterrichtsideen zahlreiche Geschicklichkeits- und Motorik-Übungen, wodurch die Kinder sicherer am Fahrrad werden.

Auf der nächsten Seite erfahren Sie Details zum **Ablauf des Programms** und wie Sie und Ihre Klasse die **Fahrrad-Box abschließen**, um den **Pokal samt Urkunden und Goodies** zu erhalten. Außerdem finden Sie im hinteren Teil viele **spannende Unterrichtsideen**, mit denen Sie das Unterrichts-Modul ganz einfach umsetzen können.

Ihre Fahrrad-Box enthält:

- diesen **Wegweiser**, mit
 - allen Infos zu den drei Modulen, Kursen und dem Ablauf,
 - spannenden Unterrichtsideen,
 - dem Abschlussbogen, den Sie für den Abschluss der Box und die Belohnung für Ihre Klasse retournieren müssen,
- **Mitmachhefte** für Ihre Klasse mit Übungen zu den Unterrichtsideen,
- einen **Stempel** zum Abstempeln erledigter Aufgaben in den Mitmachheften und
- ein **Begleitschreiben**
- sowie das **Klassenposter**, welches Sie in einem separatem Paket erhalten haben.

Gemeinsam mit dem Klassenposter und den Mitmachheften ist der Wegweiser mit seinen Unterrichtsideen Ihr wichtigstes Instrument für den Unterricht. Außerdem verschafft er Ihnen einen guten Programm-Überblick, also nehmen Sie ihn gerne immer wieder zur Hand.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Klasse viel Spaß und gutes Gelingen!

Ihr Team der Mobilitätsagentur

P.S.: Informationen zu „Die Stadt & Du“ und Materialien zum Download finden Sie auf www.diestadtunddu.at

Das Programm im Überblick: Der Weg zum Pokal!

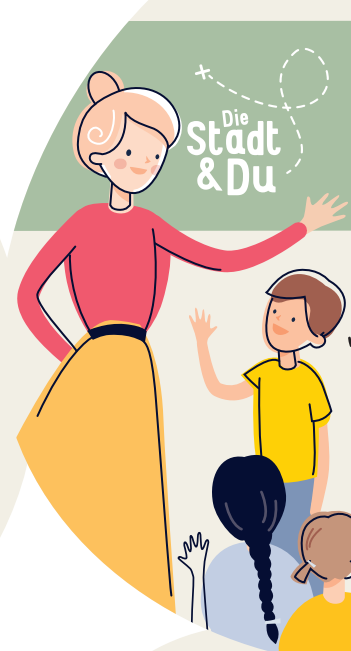
1.

Juhu, die Box
ist da!



Also gleich mal auspacken und
durchschauen. Ist alles da?

- ☒ Wegweiser samt Unterrichtsideen
- ☐ Mitmachhefte
- ☐ Stempel
- ☐ Klassenposter in separatem Paket



4.

Pokal erhalten
und den Klassen-
erfolg feiern!

Alle Klassen, die den Abschlussbogen
retournieren, können sich über ihren wohl-
verdienten **Pokal** freuen. Außerdem erhält
jedes Kind eine **Urkunde** und **Goodies**.
Denn: Einsatz gehört belohnt. Und natürlich
gebührend gefeiert!





2.

Alle drei Module absolvieren.

Gemeinsam mit Ihrer Klasse absolvieren Sie alle drei Module **in beliebiger Reihenfolge**. **Vermerken Sie den jeweiligen Fortschritt** am Klassenposter sowie in den Mitmachheften und tragen Sie ihn auch am Abschlussbogen auf Seite 7 ein.

3.

Abschlussbogen ausfüllen und retournieren.

Alle Module sind abgeschlossen? Dann fehlt nur noch eins: den **Abschlussbogen auf Seite 7** ausfüllen und uns schicken! Sobald Sie uns den Abschlussbogen geschickt haben, wissen wir, dass Ihre Klasse die Box absolviert hat. Das ist wichtig, denn **nur dann bekommen Sie den Pokal samt Urkunden und Goodies für die Kinder** zugesandt.

Das geht ganz einfach online auf www.diestadtunddu.at/abschlussbogen,
per Fax an +43 1 4000 9949909,
via **Scan oder Foto** an office@mobilitaetsagentur.at
oder postalisch an: **Mobilitätsagentur Wien, Große Sperlgasse 4, 1020 Wien.**

Unterrichts-Modul

Gestalten Sie eine oder mehrere Unterrichtsstunden im Rahmen der verbindlichen Übung Verkehrs- und Mobilitätsbildung mit den Unterrichtsideen aus diesem Wegweiser und den Mitmachheften. Dokumentieren Sie den Lernfortschritt gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern am Klassenposter und individuell in den Mitmachheften. Alles, was Sie dafür brauchen, finden Sie in Ihrer Fahrrad-Box. Weitere Details und alle Unterrichtsideen finden Sie auf den nächsten Seiten.

Polizei-Modul

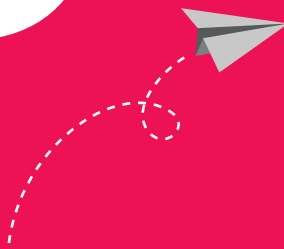
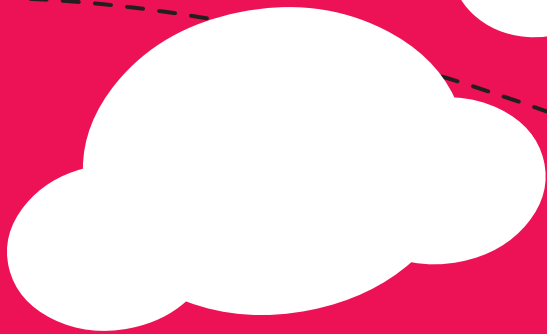
Das kennen Sie bestimmt: Einmal im Jahr kommen Verkehrspolizistinnen oder -polizisten **im Rahmen des polizeilichen Standardprogramms** laut Lehrplan zu Besuch in Ihre Klasse. Dabei wird über das richtige Verhalten im Straßenverkehr gesprochen und in der Praxis geübt. Mit dem Besuch der Polizei ist das Modul auch schon abgeschlossen.

Kurs-Modul

Wählen Sie eines der kostenlosen Kursangebote passend zu Ihrer Box aus. Alle Informationen zu den Kursen sowie zur Buchung finden Sie auf:

diestadtunddu.at/fahrrad-box

Vermerken Sie den Abschluss des jeweiligen Moduls am besten gleich am Abschlussbogen auf Seite 7.



Unterrichts-Modul

Gestalten Sie eine Unterrichtsstunde.



Polizei-Modul

Die Polizei besucht Ihre Klasse.



Kurs-Modul

Absolvieren Sie einen gratis Kurs unserer Partner.

Abschlussbogen





Entdecke Wien auf
Schritt und Tritt.

mobilitäts
agentur
wien



Für die
Stadt Wien

Abschlussbogen zur Fahrrad-Box

Name der/des Pädagog:in: -----

Name der Schule: -----

Klasse: ----- Anzahl der Kinder: -----

Unterrichts-Modul

Ich habe mit dem Wegweiser ____ Schulstunden gestaltet.*

Anzahl der Unterrichtsstunden für Mobilitätsbildung in diesem Schuljahr gesamt: -----

Polizei-Modul

Der Besuch der Polizei im Rahmen des Standardprogramms für Verkehrs- und Mobilitätsbildung hat am

----- stattgefunden.

Datum

Kurs-Modul

Meine Klasse hat folgenden Kurs absolviert:*

Datum

Kurs

Möchten Sie uns noch etwas mit auf den Weg geben?

Wie gut hat Ihnen
die Fahrrad-
Box gefallen?



Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Retournieren Sie den ausgefüllten Abschlussbogen entweder per Post an die Mobilitätsagentur Wien, Große Sperlgasse 4, 1020 Wien, per Fax an **+43 1 4000 9949909**, schicken Sie einen Scan an **office@mobilitaetsagentur.at** oder füllen Sie ihn ganz einfach online auf **www.diestadtunddu.at/abschlussbogen** aus.

* Um die Box erfolgreich abzuschließen, müssen mindestens eine Schulstunde umgesetzt und ein Kurs absolviert werden.



Freiwillige Radfahrprüfung: Ab zum Fahrradausweis!

Nach Abschluss der Fahrrad-Box in der 3. Klasse wartet bereits das nächste Ziel: die Freiwillige Radfahrprüfung in der 4. Klasse! Mit dem Fahrradausweis dürfen die Kinder bereits ab dem vollendeten 9. Lebensjahr selbstständig unterwegs sein. Vor allem aber beweisen sie bei der Prüfung, dass sie ernsthafte Verkehrsteilnehmerinnen und Verkehrsteilnehmer sind, die wissen, worauf sie achten müssen.

Der Weg zum Fahrradausweis:

1.

Richtig planen

Melden Sie Ihre Klasse bereits in der 3. Schulstufe zur Teilnahme direkt bei der Polizei an. Die Information der Bildungsdirektion Wien wird im Frühjahr an Ihre Schule geschickt. Fragen Sie am besten in Ihrer Direktion nach.

2.

Top vorbereitet sein

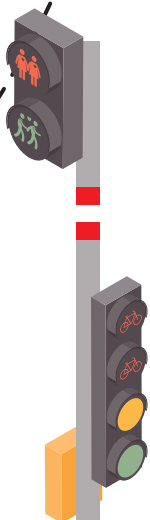
In zwei vorbereitenden Terminen in der 4. Schulstufe, einer im Herbst und einer im Frühjahr, können die Schülerinnen und Schüler gemeinsam mit der Polizei Theorie und Praxis üben. Dank der Fahrrad-Box haben die Kinder bereits einen Startvorteil.

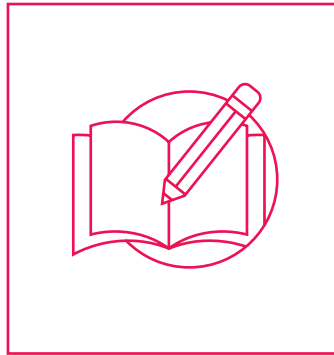
3.

Prüfung gemeinsam ablegen

Beim dritten Termin wird die Prüfung abgelegt. Die Freiwillige Radfahrprüfung im Klassenverband zu absolvieren ist nicht nur ein tolles Gemeinschaftserlebnis, es stärkt auch das selbstbewusste und sichere Fahren der Kinder.

Mit dem
Fahrradausweis sind
Ihre Schülerinnen und
Schüler sicherer im
Straßenverkehr unter-
wegs – auch ohne
Fahrrad.



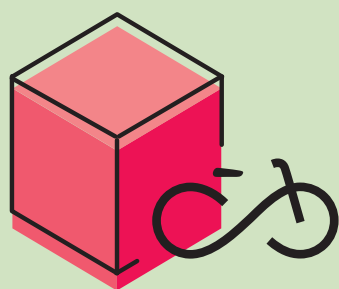


Unterrichts-Modul

Auf den folgenden Seiten finden Sie verschiedene Ideen und Anregungen für die Gestaltung einer oder mehrerer Unterrichtsstunden. Sie können die Vorschläge gerne 1:1 einsetzen oder adaptieren, aber natürlich auch gänzlich abwandeln und eigene Ideen umsetzen.

Die Unterrichtsideen sollen Sie bei der Vorbereitung und Durchführung des Unterrichts-Moduls unterstützen. Vermerken Sie den Abschluss des Moduls bitte am Klassenposter und in den Mitmachheften – und tragen Sie ihn gleich auf Ihrem Abschlussbogen auf Seite 7 ein. Viel Spaß!



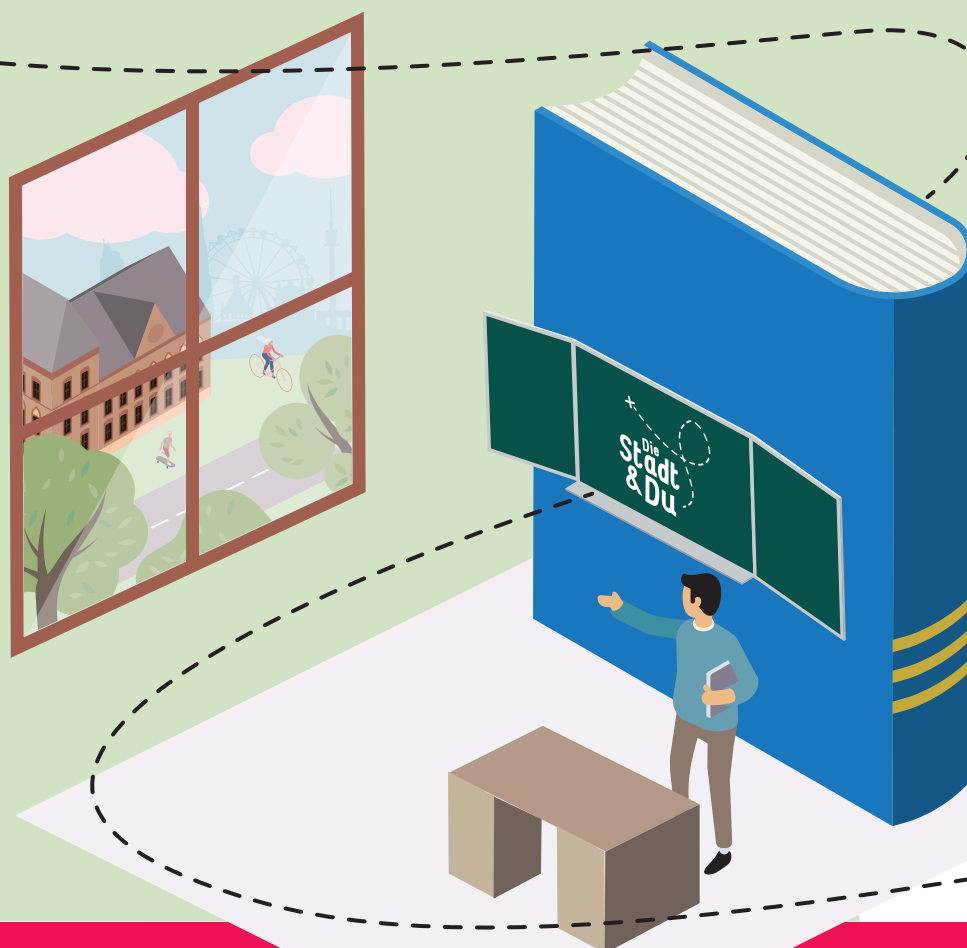


Unterrichtsideen zur Fahrrad-Box.

Die Unterrichtsideen ab Seite 14 unterstützen Sie bei der Gestaltung Ihres Unterrichts-Moduls. Bei zahlreichen Übungen können Sie auch das Klassenposter und die Mitmachhefte verwenden.

Außerdem finden Sie Anregungen, wie die Themen Verkehr und Mobilität mit vielen verschiedenen Fächern verknüpft werden können.

Auf www.diestadtunddu.at/downloads finden Sie einen **Elternbrief**, den Sie ganz oder teilweise übernehmen können. Er verdeutlicht die Wichtigkeit eines bewegten Schulwegs und beinhaltet zahlreiche Argumente für Eltern und Erziehungsberechtigte, gemeinsam mit dem Kind zu Fuß, mit dem Roller oder mit dem Fahrrad in die Schule zu gehen oder zu fahren.



Wie Unterrichtsideen, Klassenposter und Mitmach- hefte zusammenspielen.



Alle Unterrichtsideen, bei denen die **Mitmachhefte** zum Einsatz kommen, sind mit diesem Icon markiert. In den Mitmachheften kann jedes Kind seinen **persönlichen Fortschritt in Form von gesammelten Stempeln** auf Seite 3 verfolgen. Sobald ein Modul (Unterrichtsstunde, Polizei oder Kurs) abgeschlossen wurde, wird ein Stück des Weges abgestempelt. Jeder Box ist deshalb ein Stempel beigelegt.

Ihr Vorteil: Sie müssen **keine Arbeitsblätter vervielfältigen** und die Kinder haben im Mitmachheft immer alle wichtigen Informationen gesammelt bei sich.



Auch das **Klassenposter** und die Unterrichtsideen sind miteinander verknüpft. Einerseits können Übungen mithilfe des Klassenposters durchgeführt werden. Andererseits wird durch das Abziehen der Sticker am unteren Posterrand zu jedem abgeschlossenen Modul der Lernerfolg für die ganze Klasse sichtbar. Das motiviert und macht stolz!

Weitere Icons:



Dauer

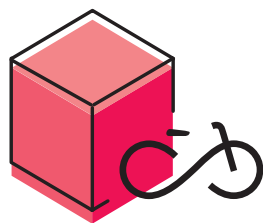


passend zu folgenden Unterrichtsfächern



Materialien





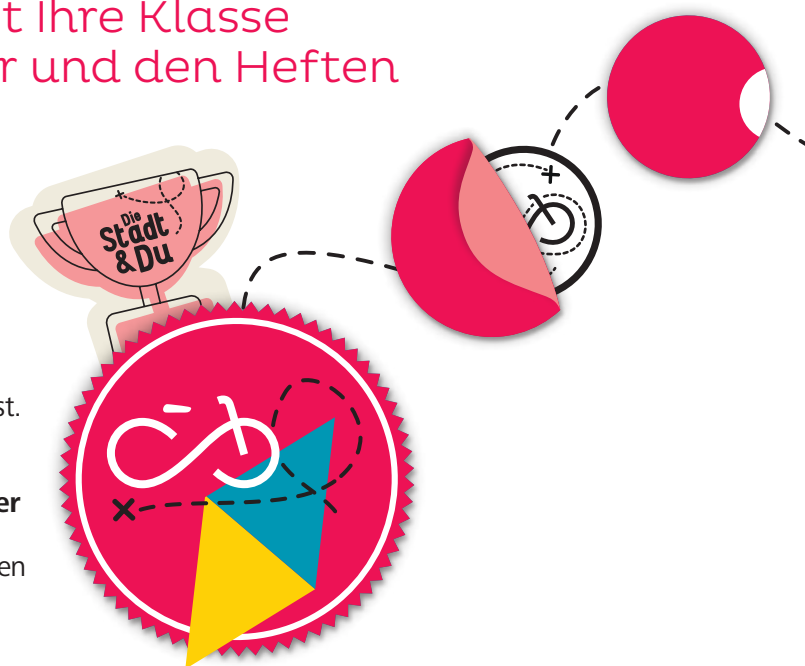
Klassenposter und Mitmachhefte

So arbeitet Ihre Klasse mit dem Poster und den Heften

Unterricht am Poster

Das Klassenposter zeigt den **Lernfortschritt der ganzen Klasse**. Wurde eines der drei Module (Unterricht, Polizei, Kurs) absolviert, wird der Sticker vom jeweiligen Feld am unteren Posterrand abgelöst. Das macht stolz und motiviert.

Das Klassenposter ist aber auch **wichtiger Begleiter im Unterricht**. Auf der nächsten Seite finden Sie Anregungen, die in Kombination mit Unterrichtsideen aus diesem Heft oder eigenständig mit dem Poster umgesetzt werden können.



Arbeiten mit dem Mitmachheft

Das Mitmachheft dokumentiert auf Seite 3 den **individuellen Lernfortschritt** der Kinder in Form eines **Stempelpasses**. „Bestätigen“ Sie den Kindern ihren Fortschritt mit dem **beigelegten Stempel**, sobald ein Modul (Unterricht, Polizei oder Kurs) absolviert wurde. Zudem gestalten die Kinder das Heft, indem sie ihren Namen am Cover ergänzen und einen kurzen **Steckbrief** ausfüllen.

Mit dem Mitmachheft haben die Kinder alle Inhalte zum Thema Mobilitätsbildung immer gesammelt bei sich. Seite für Seite warten **spannende und lustige Aufgaben – passend zu den Lehrinhalten der Unterrichtsideen**. Welche Übung zu welcher Idee gehört, ist im Mitmachheft und direkt bei der Unterrichtsidee gekennzeichnet. Zusätzlich gibt es noch kleine Bonusübungen, die unabhängig von den Unterrichtsideen zum Lernen und Mitmachen einladen.





Anregung 1: Großstadt-Dschungel-Suche

Frei kombinierbar zu allen Unterrichtseinheiten

Auf dem Klassenposter gibt es viel zu entdecken!

Wie viele...

- Fahrradampeln,
 - Verkehrszeichen,
 - Radwegmarkierungen,
 - Radfahrerinnen und Radfahrer
- ... könnt ihr am Klassenposter entdecken?

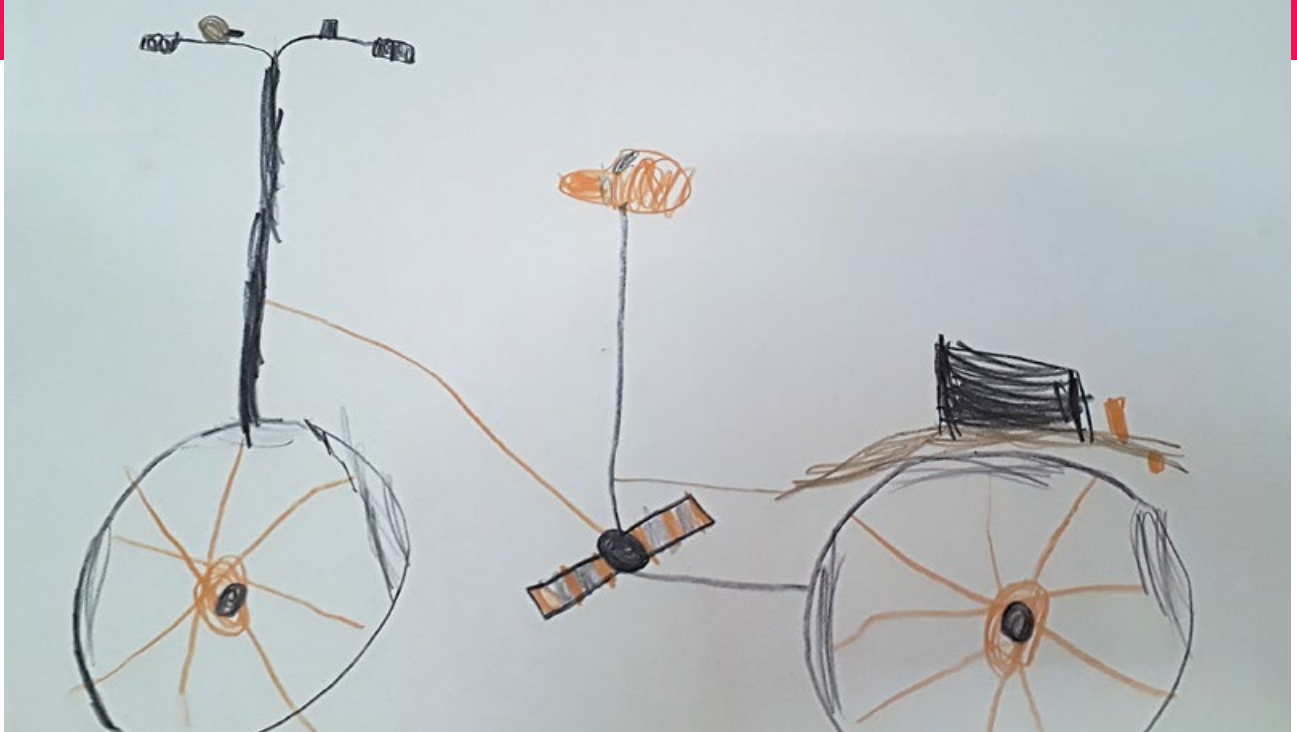
- Findet ihr auch das Lastenrad?
- Oder die Polizisten?
- Wo ist die Katze?
- Wo sind die Eichhörnchen?
- Und wer weiß, wo sich eine riesige Wurst versteckt?

Anregung 2: Brenzlig

Passend zur Unterrichtseinheit „Geschicklichkeits-Parcours.“ (Seiten 22 und 23) oder als eigenständige Übung

Die markierten Situationen werden besprochen: Was passiert hier? Was ist falsch? Wie würde man sich richtig verhalten?

1. Platz für Fußgängerinnen und Fußgänger: In einer Fußgängerzone darf nur mit dem Rad gefahren werden, wenn dies ausdrücklich auf einer Zusatztafel vermerkt ist. Der Radfahrer muss das Fahrrad also schieben.
2. Blaulicht: Das Kind dürfte zwar über die Straße fahren, aber Achtung: Da kommt ein Rettungsauto mit Blaulicht angerast! Vor dem Überqueren der Straße immer den Pendelblick vollziehen, um sicherzugehen. Und im Notfall stehen bleiben!
3. Streifenkunde: Mit dem Rad dürfen Zebrastreifen nicht befahren werden. Für Radfahrende stehen Radfahrüberfahrten zur Verfügung.
4. Immer am rechten Weg bleiben: Das Kind quert die Straße nicht auf der Radüberfahrt.
5. Hallo Fairness: Radfahrer und laufende Kinder befinden sich in einer Fairness-Zone. Das heißt, jeder und jede muss Rücksicht auf den Anderen nehmen. Der Radfahrer muss vorausschauend fahren und die Kinder dürfen hier nicht einfach über den Weg laufen, ohne die Situation abgecheckt zu haben.
6. Richtungsweisend: Das Kind fährt zwar auf dem Radweg, aber in die falsche Richtung. Wenn Radwege nicht explizit als Zwei-Richtungs-Radweg gekennzeichnet sind, sind sie zu schmal dafür und es kann zu Unfällen kommen.



© Stadt Wien – Wiener Kindergärten

Mein Wunsch-Fahrrad.

Das Fahrrad selbst entwerfen.

Die Kinder sollen unterschiedliche Fahrradtypen kennenlernen, selbst Ideen für ein eigenes Fahrrad entwickeln und auf Papier bringen. Die Übung regt die Kreativität der Kinder sowie das Ausarbeiten und Vermitteln der eigenen Ideen an.

Info-Box:



- 🕒 etwa 50 Minuten
- 📅 Bildnerische Erziehung
- 📦 Papier, Zeichenstifte

Im Mitmachheft:

Welche Fahrräder gibt es? Hier finden Sie und Ihre Schülerinnen und Schüler eine Übersicht vom Laufrad bis zum Lastenrad. (Mitmachheft Seite 6)

Auflösung: E-Bike, Mountain-Bike, Rennrad, Rikscha, Lastenrad, City-Bike, Laufrad

Mein Traum-Fahrrad. Bietet Platz zum Zeichnen und für Fantasie – die Kinder malen ihr Wunsch-Fahrrad. (Mitmachheft Seite 7)

Kennst du dein Fahrrad? Die Kinder benennen Fahrradteile und ordnen sie zu. (Mitmachheft Seiten 8 und 9) Auflösung: siehe rechte Seite

Los geht's!

Schritt 1:

Zu Beginn werden die Kinder gefragt, welche verschiedenen Arten von Fahrrädern sie kennen. Mithilfe der Fahrradtypen (Mitmachheft) werden weitere Fahrradausführungen besprochen.

Schritt 2:

Die Kinder überlegen sich, wie sich die verschiedenen Räder unterscheiden, was sie gemeinsam haben und für welche Situationen sich die Räder gut eignen.

Schritt 3:

Jedes Kind holt das Mitmachheft und Stifte heraus und soll damit eine Zeichnung von seinem persönlichen Wunsch-Fahrrad anfertigen. Wer möchte, schreibt eine kurze Beschreibung dazu. Wenn alle Zeichnungen fertig sind, stellen sich die Kinder ihre Wunsch-Räder gegenseitig vor.

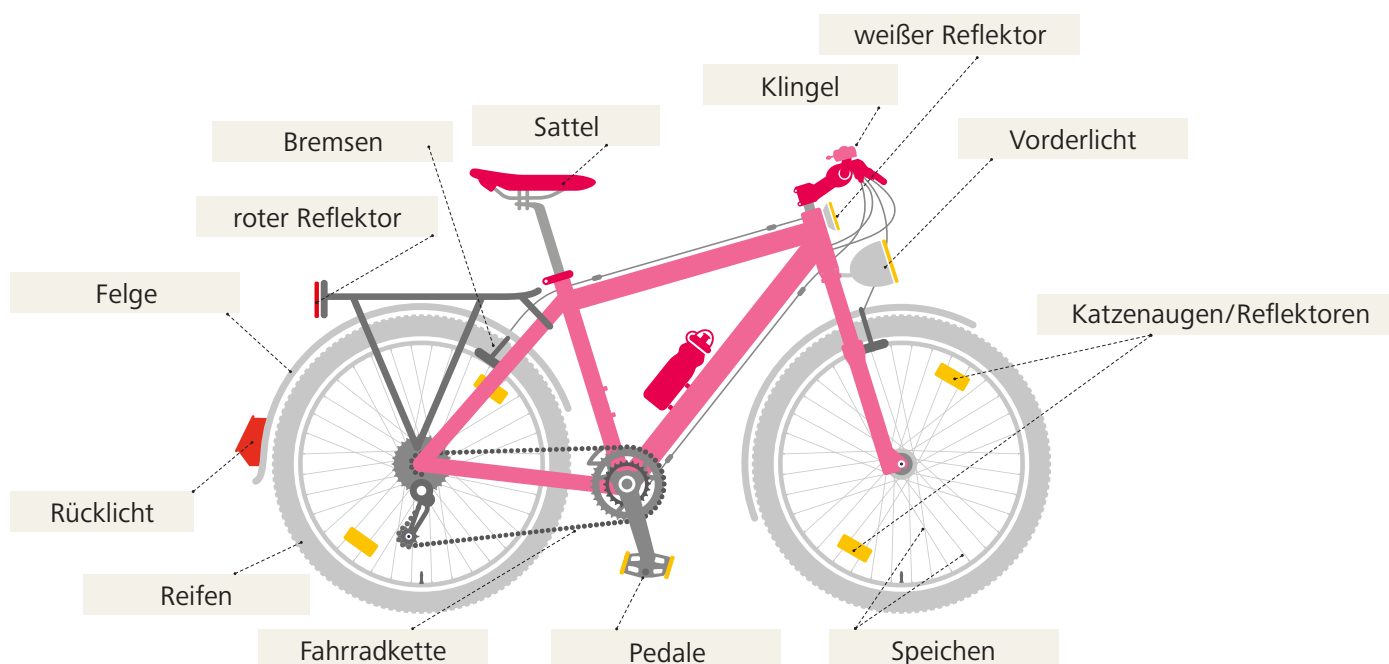


© Stadt Wien – Wiener Kindergärten



© Stadt Wien – Wiener Kindergärten

Auflösung Mitmachheft-Übung „Kennst du dein Fahrrad?“:





© Adobe Stock

Fahrradkultur.

Ein Rad für jede Lebenslage.

Mittels unterschiedlicher Bildkarten werden die Schülerinnen und Schüler dazu angeregt, sich mit unterschiedlichen gesellschaftlichen, kulturellen und sozialen Themen im Zusammenhang mit dem Fahrrad auseinanderzusetzen und darüber zu diskutieren. Gleichzeitig lernen sie, dass das Fahrrad in vielfältigen Lebensbereichen zum Einsatz kommt.

Info-Box:



🕒 etwa 30 Minuten

📅 Sachunterricht, Deutsch

📁 Bildkarten Fahrrad (zum Download auf www.diestadtunddu.at/downloads)

Los geht's!

Schritt 1:

Die Kinder werden in Kleingruppen bis zu zehn Kindern aufgeteilt und bilden einen Sitzkreis. In der Mitte werden die Bildkarten aufgelegt. Jedes Kind sucht sich nun eine Bildkarte aus, die es besonders anspricht.

Schritt 2:

Reihum beschreibt jedes Kind seine Karte: Was ist darauf zu sehen? Was machen die Personen auf dem Bild? Wozu wird das Fahrrad auf dem Bild genutzt? Warum wurde diese Karte ausgewählt? Um die Diskussion weiter anzuregen, können nach jeder Bildvorstellung weitere Input-Fragen gestellt werden:

- Was denkt ihr, auf welchem Kontinent das Bild entstanden ist? Warum?
- Könnte das gleiche Bild auch in Österreich aufgenommen werden? Warum bzw. warum nicht?
- Was denkt ihr, sind die Menschen auf den Bildern eher arm oder eher reich? Warum?
- Was wird in Österreich mit dem Rad transportiert und was in anderen Ländern?
- Fahren eure Großeltern mit dem Rad?
- Was denkt ihr, wann bzw. in welchem Jahrzehnt das Bild aufgenommen worden ist? Wie kommt ihr zu eurer Einschätzung?

Schritt 3:

Zur Hausübung schreiben die Kinder eine kurze Geschichte über das von ihnen ausgewählte Bild.

Platz für Notizen:

This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings present.



© Shutterstock

So flicke ich einen Reifen.

Oje, ein Patschen!

Ziel der Übung ist es, dass die Kinder alle Schritte zur Reparatur eines undichten Fahrradschlauchs – vom Erkennen bis zur Problemlösung – kennenlernen und selbstständig umsetzen oder anleiten können.

Info-Box:



🕒 etwa 30 Minuten

📅 Werken

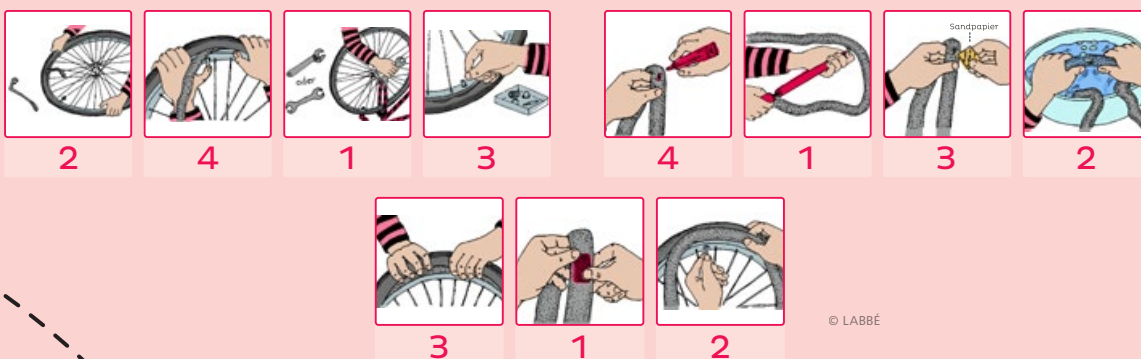
📦 Schlauch mit einem kleinen Loch, Gabelschlüssel, Pumpe, Wasserbehälter, Reifenheber, Flickzeug

Im Mitmachheft:

Geht dir etwa die Luft aus? Eine Bildgeschichte zum Reifenflicken:

Wie ist die richtige Reihenfolge? Die Kinder erarbeiten in einer Gruppenarbeit

ihre Lösungen und besprechen sie in der Klasse. (Mitmachheft Seite 10) Auflösung:



© LABBÉ

Los geht's!

Schritt 1:

Zeigen Sie den Kindern den platten Reifen. Der Reifen wurde erst am Morgen aufgepumpt, woran kann es also liegen?

Schritt 2:

Auf einem Tisch liegen alle Materialien – was würden die Kinder zu Hilfe nehmen? Hat jemand schon einen Reifenheber gesehen und weiß, wie man damit umgeht? Gemeinsam wird damit der Mantel gehoben, das Ventil aus dem Loch in der Felge herausgedrückt und der Schlauch aus dem Mantel hervorgeholt. Mit freiem Auge ist das Loch allerdings auch jetzt nicht zu erkennen. Eine ganz genaue Anleitung mit Bildern finden Sie hier:
www.fahrradwien.at/reifenplatzer



Schritt 3:

Der Schlauch wird mit der Luftpumpe aufgepumpt, in den Wasserbehälter getaucht und so lange gedreht, bis der Luftstrom in Form kleiner Bläschen sichtbar wird – hier ist das Loch! Jetzt kann mit dem Flicken begonnen werden. Nach der Übung können die Kinder die Bildergeschichte im Mitmachheft ganz leicht richtig anordnen.

Tipp:

Als lustiger Abschluss kann mit den Kindern getestet werden, wie viel Luft sie in einen Schlauch pumpen müssen, damit er zerplatzt. Die Kinder können zuvor raten, dann wird abwechselnd gepumpt und mitgezählt.

Platz für Notizen:

This image shows a blank sheet of white paper with ten horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.



© Adobe Stock

Fit durch die Stadt.

Die Energiestation zum Krafttanken.

Die Kinder sollen sich mit der Frage nach einer ausgewogenen Ernährung und der Energieumwandlung im Körper auseinandersetzen. Sie lernen unterschiedliche Lebensmittel und die enthaltenen Energielieferanten kennen und erlangen praktisch-motorische Fähigkeiten bei deren Zubereitung.

Info-Box:



🕒 etwa 50 Minuten, je nach Rezept

📅 Sachunterricht

📦 Schneidbretter und Messer, Rührschüsseln und Stabmixer, Geschirrtücher, Teller, Becher und Besteck, Tablett, Zutaten entsprechend der Rezepte, Tisch

📖 Im Mitmachheft:

Energiegeladen unterwegs. Fit durch die Stadt. Eine Rezeptsammlung samt Ernährungspyramide zum Erklären, Verstehen und gemeinsamen Energiesammeln.
(Mitmachheft Seiten 14 und 15)

Los geht's!

Schritt 1:

Die Tische im Klassenraum werden abgeräumt, abgewischt und zu drei bis vier Tischgruppen zusammengeschoben. Die Zutaten und Küchengeräte werden auf den Tischen hergerichtet. Dann werden mit den Kindern ein paar einleitende Fragen besprochen:

- Was braucht das Auto, um sich zu bewegen?
- Woher kommt die Energie, wenn wir uns bewegen – egal ob zu Fuß, mit dem Rad oder Roller?
- Was beinhaltet eine ausgewogene Ernährung?

Schritt 2:

Anhand der Ernährungspyramide werden die verschiedenen Lebensmittelklassen und ihre Haupteigenschaften mit den Kindern besprochen. Anschließend werden die Rezepte im Mitmachheft den verschiedenen Stufen der Ernährungspyramide zugeordnet.

Schritt 3:

Jetzt wird gekocht! Entweder wird ein Rezept ausgewählt oder mehrere Rezepte werden zu einem Energiebuffet kombiniert. Zu Beginn wird wiederholt, wie man richtig schneidet und wie der Pürierstab bedient wird (nie ohne Aufsicht!). Zudem werden Grundregeln aufgestellt – z. B. mit dem Messer in der Hand wird nicht gelaufen; die Messerspitzen zeigen immer nach unten, wenn nicht gerade geschnitten wird. Dann werden die Aufgaben an die Kinder bzw. an Kleingruppen verteilt (z. B. schneiden, schälen, pressen ...) und der Kochspaß beginnt.

Am Ende wird alles zu einem kleinen Buffet zusammengestellt und gemeinsam gegessen bzw. getrunken. Prost und Mahlzeit!

Fettes, Süßes und Salziges

Selten fett-, zucker- und salzreiche Lebensmittel und energiereiche Getränke.

Fette und Öle

Täglich 1–2 Esslöffel pflanzliche Öle, Nüsse oder Samen. Streich-, Back- und Bratfette und fettreiche Milchprodukte sparsam.

Fisch, Fleisch, Wurst und Eier

Wöchentlich 1–2 Portionen Fisch. Pro Woche maximal 3 Portionen mageres Fleisch oder magere Wurst. Pro Woche maximal 3 Eier.

Milch und Milchprodukte

Täglich 3 Portionen Milchprodukte (fettärmere Varianten bevorzugen).

Getreide und Erdäpfel

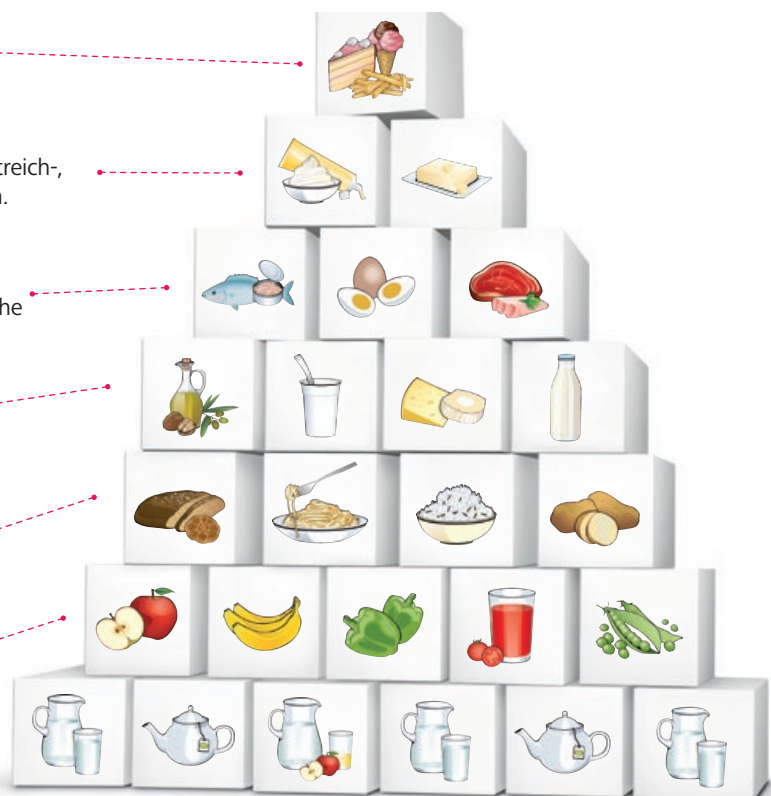
Täglich 4 bzw. 5 (für sportlich Aktive und Kinder) Portionen Getreide, Brot, Nudeln, Reis (vorzugsweise Vollkorn) oder Erdäpfel.

Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

Täglich 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst.

Alkoholfreie Getränke

Täglich mindestens 1,5 Liter Wasser und alkoholfreie bzw. energiearme Getränke.



© Ministerium für Frauen und Gesundheit



© Mobilitätsagentur/Christian Fürthner

Geschicklichkeits-Parcours.

Im Schilderwald Verkehrsregeln trainieren.

Der Parcours unterstützt die Kinder, Grundfertigkeiten für die Benutzung von beweglichen Geräten zu lernen und zu üben. Mit verschiedenen Fortbewegungsmitteln (Roller, Skateboard oder Fahrrad) überwinden sie unterschiedliche Hindernisse. Dabei kommen die Kinder mit den wesentlichen Verkehrsschildern und -regeln in Berührung.

Info-Box:



-  etwa 50 Minuten
-  Turnen/Bewegung
-  Straßenkreiden, Hütchen, Roller oder Räder, Malerkrepp, Matte, Tisch, selbst gemalte oder ausgedruckte, ausgeschnittene Straßenschilder
Straßenschilder-Vorlagen warten auf www.diestadtunddu.at/downloads

Im Mitmachheft:

Halt, ein Schilderwald! Verkehrszeichen erkennen und bemalen.

(Mitmachheft Seiten 12 und 13) Auflösung: siehe rechte Seite

So sitzt dein Helm richtig! Kennen die Kinder die wichtigsten Regeln? (Mitmachheft Seite 11)

Am Klassenposter:

Brenzlig: Auf dem Poster gibt es ein paar Situationen, in welchen die Verkehrsregeln nicht richtig eingehalten werden – dadurch können brenzlige Situationen im Straßenverkehr entstehen. Wissen die Kinder, wie man sich richtig verhalten würde? Die Lösungen entdecken sie nach Ablösen des Stickers. Erklärungen dazu finden Sie auch auf Seite 13 im Wegweiser.

Los geht's!

Schritt 1:

Zuerst wird der Parcours gemeinsam aufgebaut. Dazu wird mit Straßenkreiden (Außenraum), Verkehrshütchen, Seilen oder anderen Markierungen eine Spur abgesteckt, die den Weg vorgibt. Eingebaut werden z. B. Achter-Schleife, Kreuzung oder Slalom. Auch ein Kreis aus Krepppapier oder Kreide (Kreisverkehr) kann die Spur durchbrechen.

Schritt 2:

Entlang dieses Weges werden die verschiedenen Verkehrsschilder platziert: Stopp, Vorrang geben, Einbahn, Einfahrt verboten, Fahrverbot etc. Anschließend wird der gesamte Parcours einmal mit den Kindern durchgegangen, und alle Regeln werden besprochen. Das Rechtsfahrgebot kann z. B. so erklärt werden, indem die Kinder im Aneinander-Vorbeigehen immer die linken Hände schütteln oder abklatschen sollen.

Schritt 3:

Und dann kann gestartet werden – mit dem Rad, Roller oder Skateboard: Wer kommt am besten durch den Parcours?

Tipp:

Für die 4. Schulstufe empfehlen wir zusätzlich die Übungen zur Freiwilligen Radfahrprüfung von www.radfahrprüfung.at



Variante „Im Klassenzimmer“:

Falls das Platzangebot nicht gegeben ist, kann das Lernspiel auch im Klassenzimmer zu Fuß umgesetzt werden. Dafür einfach die Tische auf die Seite schieben, die Verkehrsschilder im Raum platzieren – und los geht's!

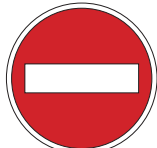
Auflösung Mitmachheft-Übung „Halt, ein Schilderwald!“:



Vorrang geben



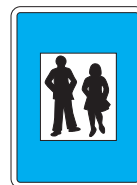
Stop



Einfahrt verboten



Radweg



Fußgängerzone



Einbahn



Rad- und Fußweg



Begegnungszone



Wohnstraße

Impressum:

Medieninhaber & Herausgeber: Mobilitätsagentur Wien GmbH, Große Sperlgasse 4, 1020 Wien;
Gestaltung: Büro Band

Tipp für's nächste Schuljahr!

Die Freiwillige
**Radfahr-
prüfung**
in der 4. Klasse

Der erste offizielle Führerschein: Wer die Prüfung besteht, darf bereits ab dem vollendeten 9. Lebensjahr selbstständig am Fahrrad unterwegs sein. Das verbessert nicht nur den Aktionsradius, sondern auch das Selbstbewusstsein. Mehr über die Freiwillige Radfahrprüfung erfahren Sie auf

www.diestadtunddu.at

