

Stundenbild | Abgelenkt? – Teil 1

Thema	Beeinflussung von Konzentration und Aufmerksamkeit, Multitasking
Methode	Gruppenübung, Austausch in der Gruppe
Setting	Turnsaal
Unterrichtsmaterial	Augenbinde, Isolierband (5 m) oder eventuell Slackline, Smartphone, Kopiervorlage für Notizen, Aktionskarte
Fächer	<u>Unterrichtsgegenstände:</u> Bewegung und Sport, Sozialkompetenz/Soziales Lernen <u>Unverbindliche Übung/Freigegegenstände:</u> Verkehrserziehung
Schulstufe	7. bis 8.
Dauer	bis zu 1 UE
Literaturverweis	<i>Braun, E. & Löwe, U. (2009). Split the Risk – Handbuch für den Unterricht. Wien: KfV im Rahmen des EU-Projekts AdRisk.</i>
Schwerpunkte	Auseinandersetzung mit den Themen Ablenkung und Konzentration



Einführung

Die Unterrichtseinheit beschäftigt sich mit dem Thema Ablenkung im Verkehr und Sport. Anhand des unten beschriebenen Versuchs soll durch verschiedene „Ablenkungsmanöver“ gezeigt werden, wie sich diese auf das Gehen entlang einer geraden Linie auswirken.

Damit wir beim Gehen auf einer Linie das Gleichgewicht halten und die richtige Richtung bestimmen können, benötigt unser Gehirn neben den Rückmeldungen aus der Peripherie (Sensomotorik) und dem gehirnternen Gleichgewichtssystem (Vestibularapparat) vor allem die Information der visuellen Sinneswahrnehmung durch die Augen.

Wenn man nicht geradeaus gehen oder mit dem Rad fahren könnte, wäre ein Miteinander im Straßenverkehr nicht möglich! Geradeaus gehen zu können, ist aber nicht selbstverständlich. Dies merkt man zum Beispiel, wenn man während des Gehens am Handy eine Nachricht schreiben möchte und dabei nicht ausschließlich auf den Weg blickt (weitere Informationen in Sachen Multitasking sind in der Einleitung dieses Kapitels zu finden).



Ziel

Die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass Ablenkung die Konzentration/Aufmerksamkeit stört und eine Auswirkung auf Alltagssituationen hat.



Arbeitsauftrag

Die Schülerinnen und Schüler sollen mit verbundenen Augen eine Linie entlang balancieren.



Ablauf und Regeln

Auf dem Boden wird mit Isolierband eine ca. 5 Meter lange Linie aufgeklebt, oder eine bereits bestehende Linie auf dem Turnsaalboden wird entsprechend markiert. Einer Schülerin bzw. einem Schüler werden mit einem Tuch die Augen verbunden. Sie/er wird nun dreimal die Linie entlanggehen. Vor jedem Durchgang darf sie/er das Tuch abnehmen, um sich die Richtung und Länge der Linie einzuprägen. Die restliche Gruppe hat nun die Aufgabe,

- a. sich im ersten Durchgang vollkommen leise zu verhalten,
- b. im zweiten Durchgang die Schülerin/den Schüler abzulenken, indem ihr/ihm laufend (schnell und viele) Fragen gestellt werden (leichte Rechenaufgaben, „Was hast du gestern nach der Schule gemacht?“, ...), während diese/r versucht, beim Gehen auf der Linie zu bleiben. Dabei ist darauf zu achten, dass die Gruppe im ganzen Raum verteilt ist (Stimmen sollen keine Orientierung für die Balancierende/den Balancierenden bieten),
- c. sich nochmals völlig still zu verhalten, während die Schülerin/der Schüler ein drittes Mal versucht, blind auf der Linie zu balancieren.

Im Anschluss daran erfolgt ein Austausch über die Erfahrungen der Versuchspersonen beim Gehen auf der Linie. Folgende Fragen können diskutiert werden:

1. Wie wirkten sich die unterschiedlichen Ablenkungen auf das Gehen aus?
2. Was hat am meisten abgelenkt?
3. Wie wirkte sich das Wiederholen der Übung auf die Sicherheit beim Gehen aus?
4. Welche Rolle spielen die in der Übung gesammelten Erfahrungen im Straßenverkehr oder im Sport?
5. Wie kann man Unfälle durch Ablenkung verhindern?



Wichtig

Die Versuchsperson darf vorher nicht darauf eingestellt sein, dass ihr beim Gehen Fragen gestellt werden. Daher sollten all jene Schülerinnen und Schüler, die als Versuchspersonen ausgewählt werden, vor dem Briefing der restlichen Teilnehmenden den Raum verlassen.



Hinweis

Schwierigkeitsstufen können variiert und die verschiedenen Auswirkungen auf das eigene Sicherheitsgefühl besprochen werden:

- Linie mit dem Rad/Roller fahren
- Rückwärtsgehen mit verbundenen Augen
- Nachrichten schreiben
- etc.



Weiterführende Ideen

Eine weitere Möglichkeit, um Erfahrungen auszutauschen:

Die einzelnen Versuche werden auf Video aufgezeichnet und danach von der Gruppe gemeinsam angesehen und besprochen.

Zusätzlich zu dieser Basisübung kann das Experiment aus dem Stundenbild „Abgelenkt – Teil 2“ durchgeführt werden, das den Fokus auf das Schreiben von Textnachrichten während des Gehens legt.

Lösungsblatt

1. Wie wirkten sich die unterschiedlichen Ablenkungen auf das Gehen aus?

Beispielantworten:

- Richtung konnte nicht gehalten werden
 - Gefühl der Unsicherheit
 - Unkonzentriertheit
 - etc.
- Die Gruppe sollte erkennen, dass Ablenkung zu Unkonzentriertheit führt und daraus folgend Fehler gemacht werden, die in bestimmten Situationen schwere Folgen haben könnten.

2. Was hat am meisten abgelenkt?

Hier können die individuellen Eindrücke der Schülerinnen und Schüler gesammelt und gemeinsam diskutiert werden.

3. Wie wirkte sich das Wiederholen der Übung auf die Sicherheit beim Gehen aus?

Grundsätzlich sollte der/dem Balancierenden die Übung beim Wiederholen leichter fallen, da sie/er sich den Weg bereits eingeprägt und damit ihre/seine Koordinationsfähigkeit trainiert hat.

4. Welche Rolle spielen die in der Übung gesammelten Erfahrungen im Straßenverkehr oder im Sport?

Im Rahmen der Diskussion sollte innerhalb der Gruppe der Bogen zum Straßenverkehr gespannt werden: Ablenkung vermindert die Aufmerksamkeit der Verkehrsteilnehmenden und ist damit ein wesentlicher Faktor bei fehlerhaftem Verhalten im Straßenverkehr. Ein Drittel aller Unfälle passieren, weil die Verkehrsteilnehmenden abgelenkt sind.

Auch im Sport und in der Freizeit ist Ablenkung unter den Top-Unfallursachen.

5. Wie kann man Unfälle durch Ablenkung verhindern?

Man muss sich selbst und anderen bewusst machen, dass die eigentliche Aufgabe, wenn man unterwegs ist, die Teilnahme am Straßenverkehr ist.

Beispielvorschläge:

- Gespräche beim Überqueren der Straße einstellen
- emotionale und kognitiv anspruchsvolle Gespräche außerhalb des Straßenverkehrs oder in Wartesituationen (z.B. an der Haltestelle) führen
- als ZuhörerIn oder Zuhörer gleichzeitig auf Verkehrsgefahren achten und die Sprechende bzw. den Sprechenden ggf. davor warnen
- leiser Musik hören
- mit nur einem Ohrstöpsel Musik hören
- nur als passive VerkehrsteilnehmerIn bzw. passiver Verkehrsteilnehmer Musik hören (z.B. im Bus)
- beim Überqueren einer Straße kein Smartphone nutzen
- zur Smartphone-Benutzung stehen bleiben

Abgelenkt? – Teil 1

1. Wie wirken sich die unterschiedlichen Ablenkungen auf das Gehen aus?
2. Was hat am meisten abgelenkt?
3. Wie wirkte sich das Wiederholen der Übung auf die Sicherheit beim Gehen aus?
4. Welche Rolle spielen die in der Übung gesammelten Erfahrungen im Straßenverkehr oder im Sport?
5. Wie kann man Unfälle durch Ablenkung verhindern?