

► **Bewusstes Gehen**

**Warum ist gehen wichtig?**

**Wie lang ist der Schulweg meiner MitschülerInnen?**

**Was kann am Schulweg alles wahrgenommen werden?**

*Der Schulweg ist ein bedeutender Erfahrungs-, Lern- und Sozialisationsraum. Hier können den Kindern viele Phänomene, wie zB die Länge eines Weges, begreifbarer und spürbarer gemacht werden.*

Bei dieser Unterrichtseinheit wird der Schulweg eines Mitschülers oder einer Mitschülerin gemeinsam bewusst gegangen und dabei Schritte gezählt sowie die Umgebung mit allen Sinnen wahrgenommen.



**Ort**

Klassenraum, Schulweg

**Schulstufe**

3. bis 4. Schulstufe

**Gruppengröße**

Klassengröße

**Zeitdauer**

2 Schulstunden

**Lernziele**

- Erklären können, warum zu Fuß gehen gesund und umweltfreundlich ist
- Die Beobachtungen am Schulweg wiedergeben und in das Arbeitsbuch eintragen können
- Schritte bewusst zählen können, ohne abgelenkt zu werden
- Den abgegangenen Schulweg bildlich darstellen können

## Sachinformation

Unsere Füße sind das gesündeste und umweltfreundlichste Verkehrsmittel. Unabhängig von Alter, Geschlecht, Bildungsgrad und Einkommen steht dieses Verkehrsmittel allen Menschen zur Verfügung. Menschen, die zu Fuß gehen, werden jedoch häufig als Leute gesehen, die sich kein Auto leisten können. Unter anderem spiegelt sich dieses schlechte Image des Zufußgehens auch in der Verkehrsforschung wieder. So hat zB in Graz der Anteil des Fußgängerverkehrs in den vergangenen Jahren im Vergleich zum Fahrradverkehr und zum Öffentlichen Verkehr stetig abgenommen.

Ein Grund dafür liegt in der Verkehrsplanung vergangener Jahrzehnte. Waren früher die Bedürfnisse der Fußgänger der Maßstab für die Planung von Straßen und Gassen, so passte sich die Verkehrsplanung mit steigender Motorisierung immer stärker den Ansprüchen des schnellen Autoverkehrs an. Das betraf aber nicht nur die Planung und Gestaltung von Straßen und Plätzen, sondern auch den Bau von Fahrbahnen, Parkstreifen und Knotenpunkten. Um die „Flüssigkeit“ des Autoverkehrs zu erreichen, wurden Räume für Fußgänger auf „Mindest“-Standards (Mindestgehsteigbreiten, Mindestgrünzeiten) reduziert. Für attraktive und sichere Fußwege blieb immer weniger Platz. Erst seit den letzten Jahren fand ein langsames Umdenken vor allem in den Städten statt, Fußgängerzonen wurden eingerichtet, Plätze neu gestaltet. In vielen Städten und Gemeinden werden Bekenntnisse der Verkehrspolitik abgegeben, dass nunmehr FußgängerInnen wieder verstärkt Vorrang eingeräumt wird.

Zufußgehen bringt eine Reihe von Vorteilen:

- Gehen tut der Gesundheit gut. Um sich körperlich fit zu halten, sollte sich laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) jeder Erwachsene mindestens eine halbe Stunde pro Tag körperlich bewegen, bei Kindern ist es mindestens eine Stunde, empfohlen werden jedoch zwei bis drei Stunden. Motorische Defizite in jungen Jahren können generell zu Bewegungsunlust, Ungeschicklichkeit aufgrund mangelnder Übung, Übergewicht und zu verstärkter Verletzungsanfälligkeit führen. In weiterer Folge kann es - in Verbindung mit den Risikofaktoren in späteren Jahren - zur Schädigung des Herzkreislaufsystems, des Haltungsapparats und zu

anderen sogenannten Zivilisationskrankheiten kommen. Ein zu Fuß zurückgelegter Schulweg stellt eine gute Möglichkeit dar, das empfohlene Bewegungspensum zu erfüllen.

- Wenn Menschen wieder verstärkt zu Fuß gehen, führt dies zu einer Reduktion der Gesundheitsbelastungen durch Emissionen (wie zB Feinstaub, Stickoxide) und Lärm.
- Zufußgehen fördert wieder Nähe und Dichte in der Gemeinde und der Stadt. Insbesondere wird dadurch - anstatt der Einkaufszentren am Stadtrand - die Nahversorgung in der Gemeinde und Stadt gestärkt. Die Vielfalt kleiner Geschäfte bringt Abwechslung in den Alltag und ermöglicht ein breiteres Angebot.
- Wer geht, kann sich frei bewegen und hat damit auch die Möglichkeit, seine Umgebung besser und bewusster wahrzunehmen. Gehen ist anregender, vielseitiger und schöner als die Windschutzscheibenperspektive und bildet. Denn: Zufußgehen bedeutet etwas zu sehen, etwas zu hören, etwas zu begreifen, jemanden zu treffen und sich auszutauschen. Gerade in einer Zeit, in der Hektik und Stress an der Tagesordnung sind, ist bewusstes Gehen eine gute Möglichkeit, sich zu entspannen und loszulassen.

Natürlich können nicht alle Wege zu Fuß erledigt werden. Das Gehen hat auch Nachteile:

- Gehen ist langsam. Wer schnell irgendwo sein will, ist oft mit dem Fahrrad für kürzere Entfernungen oder dem Auto für längere Entfernungen besser dran.
- Gehen ist dann gut, wenn es vor allem um kurze Wege geht.
- Gehen ist nicht geeignet, wenn Schweres getragen werden muss.
- Wenn es keine attraktiven Fußwege gibt, ist Gehen nicht immer sehr angenehm.

Um die individuelle Mobilität möglichst gesund und umweltfreundlich abzuwickeln, ist ein Mix aus verschiedenen Verkehrsmitteln vorteilhaft. Kurze Wege können zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurückgelegt werden, wo es gute öffentliche Verkehrsverbindungen gibt, können Busse und Bahnen benützt werden, wenn das fehlt, ist das Auto oder Taxi sinnvoll.

### **Gehen fördert die gesunde Entwicklung der Kinder**

Die einseitige Ausrichtung der Verkehrsplanung und -politik der letzten Jahrzehnte wirkte sich auch auf Kinder aus. Diese erfahren den Verkehrsraum häufig verstärkt aus der Sicht des Rücksitzes der Eltern im Auto. Wege, die früher zu Fuß zurückgelegt wurden, werden immer häufiger durch Autowege ersetzt und so fehlen den Kindern wichtige praktische Erfahrungen im Verkehrsraum, die für ihre gesunde Entwicklung wichtig sind. Kinder, die viel zu Fuß gehen, sind motorisch geschickter und damit auch weniger unfallanfällig. Gleichzeitig verbessern sie ihre Situationskompetenz, körperliche Sicherheit und Selbstwahrnehmung und verbessern außerdem ihre Wahrnehmung über den Tastsinn, den Bewegungs- und Gleichgewichtssinn, das räumliche Vorstellungsvermögen bis hin zum Hören und Sehen sowie ihr Selbstwertgefühl. Darüber hinaus besteht ein kausaler Zusammenhang von Bewegung und geistiger Entwicklung. Kinder, die zB nie haptisch erlebt haben, was es heißt, einen Kilometer zu Fuß zu gehen und wie lange man dafür braucht, tun sich im Mathematikunterricht viel schwerer, weil sie stärker abstrahieren müssen und nicht auf ihren praktischen Erfahrungen

aufbauen können. Eine weitere Auswirkung mangelnder körperlicher Aktivität betrifft den Bereich der psychisch-emotionalen und sozialen Entwicklung. Kinder, die in Wohnumgebungen leben, in denen sie sich sicher und frei bewegen können, weisen eine höhere Selbstständigkeit und soziale Kompetenz auf als Kinder, die sich vorrangig körperlich inaktiv in Innenräumen aufhalten.

### **Pädagogischer Aspekt zu dieser Unterrichtseinheit**

Durch die zunehmende Technisierung und Modernisierung sowie veränderte Familienstrukturen, fehlt vielen Kindern das Sammeln von wichtigen zusammenhängenden Erfahrungen. Oft werden Kinder am Nachmittag sich selbst überlassen und verbringen ihre Freizeit vor dem Computer und Fernseher. Durch die neuen Medien haben viele Kinder zwar viel Wissen, jedoch ist dieses sehr abstrakt und es fehlen praktische Erfahrungen und die unmittelbare Begegnung, um sie richtig einzuordnen. Diese Unterrichtseinheit soll den SchülerInnen eine Möglichkeit bieten, ihre nähere Umgebung kennen zu lernen, zu erschließen und zu verstehen.

## Didaktische Umsetzung

In dieser Unterrichtseinheit lernen die SchülerInnen das wichtigste Verkehrsmittel - die Füße - kennen. In einer Gruppendiskussion werden die Vor- und Nachteile des Gehens erarbeitet und im Anschluss daran wird ein Schulweg eines Mitschülers oder einer Mitschülerin gemeinsam gegangen. Auf diesem gemeinsam zurückgelegten Schulweg werden Schritte gezählt und Wahrnehmungsübungen gemacht. Vor der Haustür wird das dort wohnende Kind fotografiert. Zurück in der Klasse wird über die Erfahrungen mittels eines Arbeitsblattes reflektiert.

Inhalte	Methoden
<b>20 Minuten</b>	
<b>Einführung</b>	
<p><i>Wer kommt zu Fuß zur Schule?</i></p> 	<p><u>Material</u> Tafel</p> <p>Im LehrerInnen-/SchülerInnengespräch wird besprochen, wer zu Fuß zur Schule kommt und darüber diskutiert, welche Verkehrsmittel den SchülerInnen am liebsten sind.</p> <p>Jene SchülerInnen, die davon überzeugt sind, dass Zufußgehen für sie lustig ist, sollen Argumente vortragen, warum das Gehen wichtig ist. Die/der Lehrende sammelt die Argumente an der Tafel. Im Anschluss daran bringen jene SchülerInnen, die vom Verkehrsmittel „Füße“ nicht überzeugt sind, Gegenargumente, die ebenfalls gesammelt werden.</p> <p>In einem kurzen Frontalvortrag fasst der Lehrer oder die Lehrerin die Ergebnisse zusammen und kommt zu dem Schluss, dass unterschiedliche Verkehrsmittel eingesetzt werden sollten, je nachdem wie es die Situation verlangt. Eine einseitige Autonutzung bringe eine Reihe von negativen Auswirkungen auf Gesundheit und Umwelt.</p> <p>Gemeinsam wird ein Schulweg ausgewählt, der nun gemeinsam gegangen wird. Vorzugsweise kann dies der Schulweg jenes Schülers oder jener Schülerin sein, der in nächster Nähe zur Schule wohnt.</p>
<b>45 Minuten</b>	
<b>Abgehen eines Schulweges eines Mitschülers/einer Mitschülerin</b>	
<p><i>Schritte zählen und andere Wahrnehmungen beim Gehen</i></p> 	<p><u>Material</u> Schrittzähler (wenn vorhanden), Maßband, Fotoapparat</p> <p>Der ausgewählte Schulweg wird nun gemeinsam abgegangen. Am Hinweg haben die SchülerInnen die Aufgabe, ihre Schritte zu zählen und so die Länge des Schulweges zu messen. Dazu wird eine Schrittlänge eines Schülers oder einer Schülerin mit dem Maßband abgemessen. Wenn vorhanden, kann auch ein Schrittzähler eingesetzt werden. Die Lehrerin oder der Lehrer zeigt den SchülerInnen, wie dieser funktioniert.</p> <p>Vor der Haustür darf das dort wohnende Kind etwas über sein zu Hause erzählen und fotografiert werden. Am Weg zurück zur Schule haben die SchülerInnen die Aufgabe, genau zu beobachten, was sie sehen, was sie hören und was sie riechen bzw. auch darauf zu schauen, was ihnen besonders auffällt.</p>

Inhalte	Methoden
<b>Abschlussreflexion</b> <span style="float: right;"><b>15 Minuten</b></span>	
<p><i>Ausfüllen des Arbeitsblattes und Abschlussbesprechung</i></p> 	<p><u>Material</u> Beilage „Arbeitsblatt - Sehen, hören, riechen“</p> <p>Zurück in der Klasse bekommt jedes Kind ein Arbeitsblatt, in denen es seine Erfahrungen in Einzelarbeit einträgt. Im Anschluss daran besprechen die SchülerInnen in PartnerInnenarbeit, was sie wahrgenommen haben und was sie am interessantesten gefunden haben. Die Ergebnisse und die Erfahrungen werden im Sitzkreis abschließend besprochen.</p>

## Beilagen

- ▶ Arbeitsblatt - Sehen, hören, riechen

## Weiterführende Themen

- ▶ Unsere Wege - unsere Ziele
- ▶ Die Verkehrsspirale
- ▶ Verkehr einst und jetzt
- ▶ Umweltauswirkungen des Verkehrs
- ▶ Kosten des Verkehrs
- ▶ Freie Mobilität oder Zwangsmobilität
- ▶ Image des öffentlichen Verkehrs
- ▶ Image von Fuß- und Radverkehr

## Weiterführende Informationen

- Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (Hrsg.), Mobilitätsmanagement für Schulen, Unterrichtsmaterialien für die Volksschule, Wien 2006  
<http://www.klimaaktiv.at/article/archive/12051>
- Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (Hrsg.), Kinder-Umwelt-Gesundheits-Aktionsplan für Österreich, Wien 2006  
<http://www.lebensministerium.at/umwelt/luft-laerm-verkehr/verkehr-laermschutz/verkehr-gesundheit.html>
- [www.walk-space.at](http://www.walk-space.at)
- [www.fussverkehr.ch](http://www.fussverkehr.ch)
- [www.fuss-ev.de](http://www.fuss-ev.de)



### Noch Fragen zum Thema?

Dipl.-Päd.<sup>in</sup> Cosima Pilz  
Mobilitätsmanagement, -bildung, -forschung  
Telefon: 0043-(0)316-835404-7  
E-Mail: [cosima.pilz@ubz-stmk.at](mailto:cosima.pilz@ubz-stmk.at)



[www.ubz-stmk.at](http://www.ubz-stmk.at)

## Sehen, hören, riechen

Viele Menschen sind im Verkehr unterwegs und auf dem Schulweg gab es viel zu beobachten.

Versuche dich zu erinnern: Was hast du genau gesehen, gehört und gerochen?  
Was hast du sonst noch wahrgenommen?

Das habe ich gesehen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das habe ich gehört: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Das habe ich gerochen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Was ist dir besonders aufgefallen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_