

Sekundarstufe II

Gesund unterwegs!

Mobilität und Gesundheit im Rahmen der planetaren Grenzen neu denken

Unser Mobilitätsverhalten hat einen erheblichen Einfluss auf den Erhalt der natürlichen Umwelt. Hohe CO₂-Emissionen, Luftverschmutzung und Lärmbelastungen strapazieren aber nicht nur den Planeten, sondern auch unserer Gesundheit. In dieser Unterrichtseinheit erkunden die Schülerinnen und Schüler die komplexen Zusammenhänge zwischen Mobilität, Gesundheit und Umwelt. Sie setzen sich zukunftsorientiert und handlungsbezogen mit der Frage auseinander: «Wie sieht mein/unsere gesundes Mobilitätsverhalten innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen aus?». Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, fächerübergreifend kreative Projektideen zu entwickeln und diese entweder im Rahmen einer Projektwoche oder der Vertiefungsarbeit (VA) umzusetzen.



Bildquelle: istock

Inhalt

Lehrplanbezüge
 Kontext
 Verlaufsplanung
 Weiterführende Quellen

Fokus

Mobilität, Gesundheit, Umwelt
 Partizipation
 Vernetzt Denken

Methoden

Fächerübergreifender Unterricht
Workshop «Parkourzipation»
 Bewegungs-Gesundheits-Tagebuch
Design Thinking
 Projektwoche / Vertiefungsarbeit (VA)



Lehrplanbezüge

Berufliche Grundbildung

Lernbereich Gesellschaft: Aspekt Identität und Sozialisation; Ökologie

Fachmittelschule (FMS)

Zweiter Lernbereich: Biologie

Dritter Lernbereich: Geografie und Soziologie

Fünfter Lernbereich: Sport

Berufsmaturität (BM)

Schwerpunktbereich: Natur- und Sozialwissenschaften

Maturitätsschulen

Fächer: Geografie, Biologie und Sport

Kontext

Wie wir uns fortbewegen, beeinflusst nicht nur unsere individuelle Gesundheit, sondern auch die planetare Gesundheit. Mobilität ist neben Ernährung und Wohnen einer der Konsum- und Produktionsbereiche mit den grössten Auswirkungen auf die Umwelt. So trägt etwa die Luftverschmutzung zu nichtübertragbaren Krankheiten bei, während Lärmbelastung - insbesondere in Städte - das Stressempfinden erhöht. Dies wirkt sich wiederum negativ auf die physische und psychische Gesundheit aus.

Das Konzept der Co-Benefits (vgl. Hintergrundwissen Themendossier «Wie geht es uns?») empfiehlt deshalb, aktive Mobilitätsformen wie Radfahren oder Gehen zu fördern. Auf diese Weise wird nicht nur die Umwelt geschont, sondern auch die individuelle Gesundheit gefördert, da viele Menschen derzeit die von der WHO empfohlenen Bewegungseinheiten nicht erreichen.

Verlaufsplanung

Prozess	Inhalt	Didaktische Hinweise
Konfrontation	<p>Wie sieht dein aktuelles Mobilitätsverhalten aus?</p> <p>Wie wirkt sich die Mobilität auf die Umwelt aus?</p> <p>Was bedeutet für dich ein gesunder Lebensstil?</p> <p>Wie beeinflusst eine aktive Mobilität die Gesundheit?</p> <p>SuS werden an das Thema «Mobilität und Gesundheit» herangeführt. Bestehende Vorstellungen werden aktiviert und das Interesse geweckt.</p>	<p>Präkonzepterhebung</p> <p>Interesse wecken</p>

<p>Wissen & Vernetzung</p>	<p>Sachkonzept «Mobilität und Umwelt» Wie wirkt sich das lokale und globale Mobilitätsverhalten auf die Umwelt aus?</p> <p>Die SuS setzen sich mit dem Konzept der planetaren Belastungsgrenzen (vgl. Themendossier «Wie geht es uns?») auseinander und untersuchen wie diese Grenzen mit dem Mobilitätsverhalten in der Schweiz und weltweit in Beziehung stehen. In einer Gruppendiskussion erarbeiten sie mögliche Massnahmen zur Veränderung und Verbesserung des Mobilitätsverhaltens.</p> <p>Sachkonzept «Mobilität und Gesundheit» Wie wirkt sich eine aktive Mobilität auf meine Gesundheit aus?</p> <p>Um in den Themenbereich «Mobilität und Gesundheit» einzutauchen, kann beispielsweise der Workshop <u>«Parkourzipation»</u> gebucht werden. In einem weiteren Schritt erarbeiten die SuS den Einfluss des Mobilitäts- (Bewegungs-)verhaltens auf die physische und psychische Gesundheit. Zudem wird das individuelle Gesundheitsverständnis reflektiert und erweitert.</p> <p>Individuelles Mobilitäts- und Bewegungsverhalten</p> <p>SuS führen ein Bewegungs-Gesundheits-Tagebuch. Sämtliche Bewegungseinheiten (z.B. im Verlauf einer Woche) werden notiert und auf physische und psychische Gesundheitseffekte hin reflektiert. In Kleingruppen werden die Erfahrungen ausgetauscht und diskutiert. Folgende Fragen können als Diskussionsanlass genommen werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Wann und warum habe ich mich besonders gut gefühlt? - Wie beeinflussen körperliche Tätigkeiten mein Wohlbefinden? - Habe ich durch mein Bewegungs-/ Mobilitätsverhalten einen Beitrag für die natürliche Umwelt geleistet? Wie? 	<p>Erarbeitungs- und Vertiefungsaufgaben</p> <p>Interdisziplinäres, systemisches Wissen aneignen</p> <p>Vernetzt denken</p> <p>Ausserschulisches Angebot</p> <p>Syntheseaufgabe</p> <p>Sensibilisierung auf das eigene Bewegungsverhalten und dessen Wirksamkeit</p>
<p>Visionen & Handlungen</p>	<p>In der Arbeitsphase «Wissen und Vernetzung» haben sich die SuS interdisziplinäres Fachwissen angeeignet, sich im vernetzten Denken geübt und ihr individuelles Bewegungs-/Gesundheitsverhalten reflektiert. Mit dem erworbenen Wissen setzen sich die SuS mit der BNE-Frage «Wie sieht mein/unser gesundes Mobilitätsverhalten innerhalb der planetaren Belastungsgrenzen aus?» auseinander.</p>	<p>Transferaufgabe</p>



	<p>Ziel ist es, individuelle oder kollektive Zukunfts- und Handlungsoptionen zu entwickeln und im Alltag zu erproben. Dabei steht es der Lehrperson frei, wie sie partizipativ mit den SuS Zukunftsvisionen und Handlungsoptionen erarbeitet. Optionen sind:</p> <p>Projektwoche</p> <p>Diese Arbeitsphase eignet sich ideal in Form einer Projektwoche durchgeführt zu werden. Als Klasse oder in Kleingruppen werden Projektideen konzipiert und realisiert.</p> <p>Vertiefungsarbeit (VA)</p> <p>In Berufsschulen kann die BNE-Frage als Leitfaden für die Vertiefungsarbeit dienen. Die SuS befassen sich in Gruppen mit der Frage und entwickeln daraus eine Projektidee, die sie umsetzen.</p> <p>Methodischer Hinweis: Um als Klasse oder in den Gruppen zu kreativen und umsetzbaren Ideen zu gelangen, kann ein <u>Design-Thinking-Prozess</u> durchlaufen werden.</p>	<p>Projektwoche</p> <p>Vertiefungsarbeit (VA)</p> <p>Design Thinking</p>
Rückblick	In der Klasse wird der Lernprozess reflektiert, Ergebnisse gesichert und Zukunfts- und Handlungsoptionen auf Basis der gemachten Erfahrungen reflektiert und möglicherweise angepasst.	Reflexion und Ergebnissicherung



Weiterführende Quellen

Mobilitätsverhalten Schweiz

Bundesamt für Statistik [BFS] (2021): Mobilitätsverhalten der Bevölkerung, abgerufen unter: www.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Bundesamt für Statistik [BFS] (2023): Mobilität und Verkehr – Taschenstatistik 2023, abgerufen unter: www.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Mobilität und Umwelt

Bundesamt für Umwelt [BAFU] (2022): Mobilität und Umwelt: Hebel und Lösungsansätze, abgerufen unter: www.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Bundesamt für Umwelt [BAFU] (2023): Auswirkungen der Mobilität auf die Umwelt, abgerufen unter: www.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Richardson, K. et al. (2023): Earth beyond six of nine planetary boundaries, in: Science Advances, abgerufen unter: www.science.org, Stand: 07.08.2024.

Mobilität und Gesundheit

Götschi, T. et al. (2015): Aktive Mobilität und Gesundheit. Hintergrundbericht für den nationalen Gesundheitsbericht 2015, abgerufen unter: www.obsan.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Individuelle Gesundheit

Health-Enhancing Physical Activity [hepa] (o.J.): Tanzen, sprinten, Balance finden. So knacken Kinder und Jugendliche Bewegungsempfehlungen mit Leichtigkeit, abgerufen unter: www.backend.hepa.admin.ch, Stand: 07.08.2024.

Impressum

Autorin: Tanja Stern, éducation21

Copyright: éducation21, Bern 2024

