



BOKU
UNIVERSITY



Modul 2

Nutzen Aktiver Mobilität

Modularer Workshop für die 5.- 6. Schulstufe

Erarbeitet im Rahmen des Sparkling Science Projekts "TRA:WELL - transport and wellbeing" (2022-2024), Institut für Verkehrswesen, Universität für Bodenkultur Wien

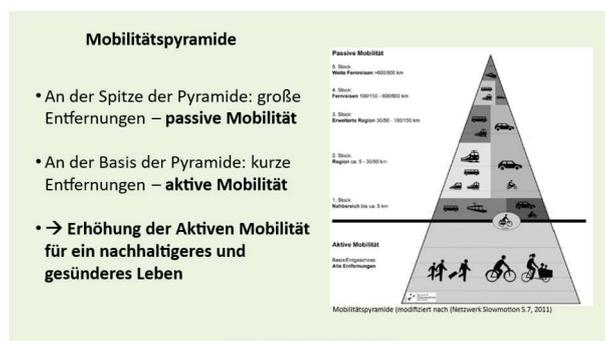
Modul 2: „Nutzen Aktiver Mobilität“ (M2) – Handout für Lehrkräfte

Zielgruppe	5.-6. Schulstufe																								
Dauer der Einheit	2 UE																								
Inhalte und Materialien	<p>M2-A: „Was bringt Aktive Mobilität“?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ M2-A-P – Präsentationsfolien zum Nutzen Aktiver Mobilität ▶ M2-A-AB – Arbeitsblatt Mobilitätsverhalten der Eltern <p>M2-B: Wissensüberprüfung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ M2-B-Q: Millionenquiz online ▶ M2-B-K: Kreuzworträtsel online ▶ M2-B-R: Rätselrallye online 																								
Vorbereitung, Equipment	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>PC</th> <th>Beamer</th> <th>Internet</th> <th>Ausdruck</th> <th>Smartph/PC</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>M2-A-P</td> <td>P</td> <td>P</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>M2-A-AB</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>P</td> <td></td> </tr> <tr> <td>M2-B</td> <td></td> <td></td> <td>S</td> <td></td> <td>S</td> </tr> </tbody> </table> <p><i>P = PädagogIn S = SchülerInnen</i></p>		PC	Beamer	Internet	Ausdruck	Smartph/PC	M2-A-P	P	P				M2-A-AB				P		M2-B			S		S
	PC	Beamer	Internet	Ausdruck	Smartph/PC																				
M2-A-P	P	P																							
M2-A-AB				P																					
M2-B			S		S																				
Anknüpfungspunkte, Anwendbarkeit in Unterrichtsfächern	Geografie und wirtschaftliche Bildung Biologie und Umweltbildung Bewegung und Sport																								
Kompetenzziele	<p>Die SchülerInnen...</p> <ul style="list-style-type: none"> • ... sind in der Lage, die grundlegenden Vorteile Aktiver Mobilitätsarten zu benennen. • ... können Zusammenhänge zwischen Gesundheit und Mobilität herstellen und in Beziehung zum eigenen Verhalten setzen. • ...können Auswirkungen der Mobilität auf die Umwelt beschreiben, das eigene Mobilitätsverhalten reflektieren und eine umweltbewusste Werthaltung einnehmen. 																								
Zusammenhang mit anderen Modulen	In Modul 1 „Mobilität und Verkehr“ werden die Grundlagen, wie, warum und mit welchen Verkehrsmitteln wir unterwegs sind, erarbeitet. In Modul 2 soll aufbauend (oder auch unabhängig davon) die Aktive Mobilität und vor allem deren Nutzen genauer betrachtet werden.																								

M2-A „Was bringt Aktive Mobilität“?

▶ M2-A-P: Präsentationsfolien zum Nutzen Aktiver Mobilität

Unter Aktiver Mobilität versteht man „jede Fortbewegung von A nach B aus eigener Muskelkraft. Dazu gehören vor allem Zulußgehen und Radfahren, aber auch Aktivitäten wie Micro-Scooter-Fahren, Laufen oder Skateboarden.“ (Gesundheit Österreich GmbH, 2018)



Die Mobilitätspyramide stellt die „optimale Aufteilung“ der Nutzung von aktiven und passiven Mobilitätsformen dar. Basis der Pyramide bildet die Aktive Mobilität, die im Sinne der Nachhaltigkeit den größten Anteil (an den Wegen, die von VerkehrsteilnehmerInnen zurückgelegt werden) ausmachen sollte. In Abhängigkeit von zunehmenden Distanzen verändert sich die Zusammensetzung der Verkehrsmittel zu mehr motorisiertem Verkehr und zu Massentransportmitteln (wie z.B. Bahn). Aus Sicht des Klimaschutzes und der Nachhaltigkeit sollte der Flugverkehr sowie der motorisierte Individualverkehr (MIV) möglichst reduziert werden (dargestellt in der sich nach oben hin verschlankenden Pyramide).

Der Nutzen Aktiver Mobilität wirkt sich vorwiegend in vier (Themen-)Bereichen aus:

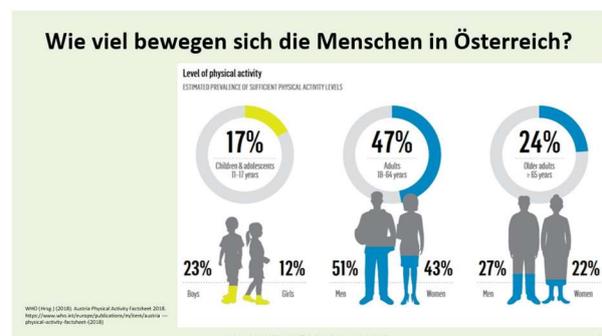
- 1) Gesundheit/Wohlbefinden
- 2) Umwelt
- 3) Wirtschaft
- 4) Zugänglichkeit

Bewegung als Schnittstelle zwischen Aktiver Mobilität und Gesundheit

- Bewegungsmangel = Gesundheitsrisiko zählt zu den häufigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten (mit Todesfolge) weltweit.
- Empfohlene Bewegung wird immer weniger erreicht



WHO (2018), Austria Physical Activity Factbook 2018. <https://www.wko.at/medien/reihewissen/bewegungsempfehlungen> - physical activity factbook 2018



Der Zusammenhang zwischen Aktiver Mobilität und Gesundheit lässt sich in erster Linie über die körperliche Bewegung (bzw. den Bewegungsmangel) herstellen: Wer sich „ausreichend“ (... darauf kommen wir noch zu sprechen ...) bewegt, lebt gesünder und wirkt einer Vielzahl an Erkrankungen entgegen, die mit Bewegungsmangel einhergehen. Bewegungsmangel zählt zu den häufigsten Risikofaktoren für die Entstehung von Krankheiten (mit Todesfolge) weltweit. Der Mangel an Bewegung nimmt (weltweit) immer weiter zu – besonders auch unter Kindern und Jugendlichen. In Österreich erfüllen nur 17% der 11- bis 17-Jährigen das von der WHO empfohlene Bewegungspensum von einer Stunde täglich (WHO 2018). Kinder der 5. Schulstufe bewegen sich an ca. 4,7 (Mädchen) bis 4,9 (Burschen) Tagen der Woche mindestens 1 Stunde, also ausreichend (Felder-Puig, 2023).

Der Fonds Gesundes Österreich gibt die österreichischen Bewegungsempfehlungen basierend auf den Vorgaben der WHO (World Health Organisation) heraus¹ Diese Empfehlungen richten sich an verschiedene Zielgruppen (Kinder im Kindergartenalter: 3-6 Jahre, Kinder und Jugendliche: 6-18 Jahre, Erwachsene: 18-65 Jahre, ältere Erwachsene: ab 65 Jahren, Erwachsene mit chronischen Erkrankungen und Frauen während der Schwangerschaft und danach). Es werden Beispiele und Angaben zur Dauer und Art der Bewegung, sowie Empfehlungen zur Muskelkräftigung gegeben.

Über den QR-Code in den PowerPoint Folien gelangt man zum YouTube-Kanal² von Fonds Gesundes Österreich. Hier werden in 6 kurzen Videos die Bewegungsempfehlungen erklärt.

¹ <https://fgoe.org/medien/reihewissen/bewegungsempfehlungen> (Fonds Gesundes Österreich stellt auch Plakate zu den Bewegungsempfehlungen auf der Homepage zur Verfügung)

² <https://www.youtube.com/watch?v=nXbmxVDd7hI&list=PL1r0dntslR3BwBN9eINz82vhUMk3fyYr->

Bewegungsempfehlungen		Muskelkräftigung
Kinder 3-6 J	≥ 3 h / Tag (davon ≥ 1 h Bewegung mit mittlerer bis höherer Intensität)	
Kinder / Jugendliche 6-18 J	≥ 1 h / Tag (davon ein Großteil mit mittlerer oder höherer Intensität. An 3 Tagen der Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität.)	An ≥ 3 Tagen/Woche (als Teil der Bewegung)
Erwachsene 18-65 J	≥ 150 min (bis 300 min) ausdauerorientierte Bewegung mittlerer Anstrengung oder 75 min höherer Anstrengung pro Woche	An ≥ 2 Tagen/Woche
Ältere Erwachsene ab 65 J	≥ 150 min (bis 300 min) mittlere Anstrengung oder 75 min höhere Anstrengung pro Woche + Aktivitäten zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht	An ≥ 2 Tagen/Woche

Ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Anstrengung heißt:
 Während der Bewegung kann man noch sprechen, aber nicht mehr singen.

Ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Anstrengung heißt:
 Während der Bewegung kann man nicht mehr singen.

Übungen sollen alle großen Muskelgruppen kräftigen:
 Brust, Arm, Rücken, Bauch, Hüfte und Arme/Beine.

Bewegungsempfehlungen

Bewegungsempfehlungen KINDER UND JUGENDLICHE 6 – 18 JAHRE

<https://www.youtube.com/watch?v=xmVVDth8EiE&list=PL1d0cstR3Bu@8eH8ZuHAA3Hy>

Viele Menschen unterschiedlichen Alters erreichen also nicht das empfohlene Maß an Bewegung. Gleichzeitig sind aber fast alle Menschen mobil und legen viele Wege passiv / motorisiert zurück, obwohl dies oft auch aktiv möglich wäre. Aktive Mobilität kann also dazu beitragen, Bewegung in den Alltag einzubauen und somit das Bewegungsausmaß zu erhöhen.

Körperliche Aktivität kann über Aktivitäten an einem Zielort (z.B. Schulsport in der Schule, Training im Fitnessstudio, Sport zu Hause) erreicht werden oder auch über Bewegung, die gemacht wird, um an die Zielorte zu gelangen – also über Aktive Mobilität. Eine Mobilitäts- und Aktivitätserhebung im Zuge des Forschungsprojektes „TRA:WELL - transport and wellbeing“ (2022-2024) mit Jugendlichen im Alter von 12-14 Jahren hatte u.a. das Ziel, den Beitrag Aktiver Mobilität zur Erfüllung der Bewegungsempfehlungen abzuschätzen. Das Ergebnis zeigt, dass an 3,9 Tagen pro Woche die Bewegungsempfehlungen durch Bewegung am Zielort (also z.B. Trainings, Schulsport) erreicht wird. Betrachtet man zusätzlich die geleistete Bewegung durch Aktive Mobilität (zu Fuß Gehen, Radfahren), so kommen nochmal 0,7 Tage dazu. Insgesamt erfüllen die Jugendlichen also an 4,6 Tagen (statt wie erforderlich an 7 Tagen) in der Woche die Bewegungsempfehlungen – immer noch weit unter dem erforderlichen Bewegungsausmaß.

Wie kann ich die Bewegungsempfehlungen erreichen?

- Ich kann körperlich aktiv (=BEWEGUNG) sein:
 - an bestimmten **Zielorten** (z.B. Schulsport in der Schule, Training, Fußballplatz, Ballspielen zu Hause)
 - wenn ich **unterwegs** bin zwischen diesen Zielorten (z.B. zu Fuß, mit dem Rad) = Aktive Mobilität
- An wie vielen Tagen pro Woche werden nun die Bewegungsempfehlungen erreicht? (Untersuchung bei 74 Jugendlichen 12-14 Jahren in Wien/Korneuburg)
 - An ca. 3,9 Tagen pro Woche durch Bewegung am Zielort
 - An ca. 0,7 Tagen pro Woche durch aktive Mobilität
 - Also insgesamt an 4,6 Tagen pro Woche
- Dies zeigt, dass die Bewegungsempfehlungen von Jugendlichen nicht an allen Tagen erreicht werden!
- Dies zeigt aber auch, dass aktive Mobilität einen wichtigen Beitrag zu deiner Bewegung leistet.
- Sei aktiv unterwegs!**

BEWEGUNG (körperliche Aktivität)

– am Zielort

3,9 Tage / Wo

mit Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen

– unterwegs

0,7 Tage / Wo

mit Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen

GESAMT

4,6 Tage / Wo

mit Erfüllung der WHO-Bewegungsempfehlungen

Quelle: Mobilität und Aktivitätserhebung im Rahmen des Forschungsprojektes „TRA:WELL - transport and wellbeing“

Viele Alltagswege können aktiv (zu Fuß, mit dem Fahrrad oder Kick-Scooter) zurückgelegt werden – zu Fuß besonders jene bis 4 km, mit dem Fahrrad können es auch Wege bis zu 15 km sein. Daraus ergibt sich das Potenzial, dass (kurze) Wege, die mit dem Pkw zurückgelegt werden (auch als MitfahrerIn), durch Aktive Verkehrsmittel ersetzt werden könn(t)en. In der Abbildung sind die realistisch erreichbaren Distanzen, welche zu Fuß oder mit dem Fahrrad in gewissen Zeiten zurückgelegt werden können, dargestellt. Betrachtet man seine persönlichen Wege (z.B. über Wegetagebuch aus Modul 1), so kann man womöglich sehen, welche (Pkw-)Wege man durch Aktive Mobilitätsformen ersetzen kann.



Bewegung und somit auch Aktive Mobilität wirken sich in verschiedenen Ebenen auf die **Gesundheit** aus. Auf **physischer** Ebene können folgende Punkte genannt werden:

- Ankurbeln des Stoffwechsels und Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Verbesserte Koordination und verbesserte Beweglichkeit
- Kräftigung Muskulatur
- Stärkung Immunsystem und höhere Gehirnleistung
- Verbesserter Schlaf

Weiters gibt es Wirkungen auf **psychischer** Ebene

- Entwicklung gesunder Psyche
- Abbau von Stress
- Gesteigertes Wohlbefinden und verbessertes Selbstwertgefühl



Aktive Mobilitätsformen sind - neben den öffentlichen Verkehrsmitteln - Teil des **Umweltverbundes** (siehe Modul 1 – Mobilität und Verkehr). Aktive Mobilitätsformen stehen in dieser Gruppe aber besonders da, weil sie im Gegensatz zu den Öffis **nicht motorisiert** und damit im Betrieb emissionsfrei sind. Hier geht es nicht nur um CO₂, sondern auch um weitere gasförmige Schadstoffe wie NO_x (Stickoxide), CO (Kohlenmonoxid), HC (Kohlenwasserstoffe), SO₂ (Schwefeldioxid), O₃ (Ozon) oder auch feste Schadstoffe wie Dieselruß, Reifenabrieb (Mikroplastik) und Straßenabrieb. Somit trägt Aktive Mobilität einerseits zum **Klimaschutz** und andererseits auch zum **Umweltschutz** bei.



Neben den Aspekten der Emissionen verschiedener Schadstoffe, spielt auch der **Platzverbrauch** eine große Rolle. Aktive Mobilitätsformen brauchen sowohl im Betrieb als auch parkend deutlich weniger Platz als motorisierte Verkehrsmittel. Ein privater Pkw steht die meiste Zeit des Tages und verstellt eine Fläche, die dauerhaft anderweitig genutzt werden könnte (z.B. Bäume, Parkbänke, Gastgärten). Ein weiterer Vorteil ist, dass der Platz, der trotzdem benötigt wird, nicht so stark oder gar nicht **versiegelt** sein muss, verglichen mit Flächen für schwere, motorisierte Verkehrsmittel. Was es ebenfalls zu erwähnen gilt, sind die akustischen Emissionen, also Lärm. Die aktiven/ unmotorisierten Verkehrsmittel stoßen hier vergleichsweise die wenigstens Emissionen aus. Dies bedeutet, sie erzeugen den wenigsten Lärm und stellen somit auch dahingehend die optimale Mobilitätsform dar.

Neben den bisher genannten Wirkungen Aktiver Mobilität, spielen auch die möglichen Auswirkungen auf die Ökonomie eine wichtige Rolle. Diese können verschiedenartig ausgeprägt sein. Der **direkte wirtschaftliche** Nutzen durch Aktive Mobilität zeigt sich einerseits durch den Verkauf von Fahrrädern und anderen Ausrüstungsgegenständen und andererseits durch höhere lokale Konsumausgaben von Menschen, die aktiv mobil sind. Wie weiter oben beschrieben wird, hat Aktive Mobilität einen positiven Einfluss auf die Gesundheit. Dies zeigt sich zum Beispiel **volkswirtschaftlich** gesehen anhand von geringen Gesundheitskosten und einer sinkenden Sterblichkeitsrate. Auch auf der **betriebswirtschaftlichen** Ebene sind positive Auswirkungen zu erkennen: eine bessere Gesundheit bedeutet weniger Krankenstandstage. Zuletzt sei noch der wirtschaftliche Nutzen durch die Herstellung von nötigen Infrastrukturen wie Radwege etc. und die Wirkungen durch verbesserte Aufenthaltsqualität und stabilere Nachbarschaften erwähnt.

Ökonomische Wirkungen Aktiver Mobilität

Viele Dimensionen des wirtschaftlichen Nutzens von Zufußgehen und Fahrradfahren:

- **Direkter wirtschaftlicher Nutzen**
 - durch den Verkauf von Fahrrädern und anderen Ausrüstungsgegenständen,
 - durch höhere lokale Konsumausgaben durch Zufußgehende und Radfahrende



Ökonomische Wirkungen Aktiver Mobilität

Viele Dimensionen des wirtschaftlichen Nutzens von Zufußgehen und Fahrradfahren:

- **Volkswirtschaftliche/gesellschaftliche** Effekte durch verbesserte Gesundheit und sinkende Sterblichkeitsrate
- **Betriebswirtschaftlicher** Nutzen aufgrund besserer Gesundheit der Arbeitnehmer/innen
- Wirtschaftlicher Nutzen durch die Herstellung von Fahrradwegen etc.
- Verbesserte Aufenthaltsqualität und stabilere Nachbarschaften



Zuletzt soll noch die uneingeschränkte **Zugänglichkeit** für alle (mobilen) Menschen als Vorteil Aktiver Verkehrsmittel genannt werden. Dies bedeutet, dass diese Verkehrsmittel ohne Hürden genutzt werden können – es braucht keinen Führerschein, es muss kein Fahrplan gelesen werden oder ein Fahrschein gekauft werden können. Besonders für ältere oder sozial schwächer gestellte Menschen stellt dies einen großen Vorteil dar. Einige mobilitätseingeschränkte Personen können aktiv mobil sein, indem sie Zugang zu barrierefreier Infrastruktur, sicheren Querungen und individuell angepassten Fortbewegungsmitteln erhalten.

Zugänglichkeit

- Aktive Verkehrsmittel (vor allem zu Fuß gehen) sind für alle mobilen Menschen nutzbar:
 - Ich brauche dafür keinen Führerschein!
 - Ich muss keinen Fahrplan lesen können!
 - Ich muss mir kein Auto oder einen Fahrschein kaufen!
- Ältere und sozial schwächer gestellte Menschen profitieren davon besonders

Arbeitsblatt Mobilitätsverhalten der Eltern

► M2-A-AB – Arbeitsblatt Mobilitätsverhalten der Eltern

Die SchülerInnen haben nun einen Überblick darüber erhalten, welche Vorteile Aktive Mobilität bietet und vielleicht sogar eine Motivation gefunden selbst zu aktiv mobil zu sein. Das Mobilitätsverhalten von Kindern und Jugendlichen wird jedoch maßgeblich von dem ihrer Erziehungsberechtigten beeinflusst. Deshalb (und um auch die bisher erarbeitenden Inhalte ins Leben der SchülerInnen zu transferieren) kann dieses Arbeitsblatt im Unterricht angewandt werden. Ziel ist es, das Mobilitätsverhalten der Eltern zu analysieren, zu reflektieren und Strategien zu entwickeln wie diese zu mehr Aktiver Mobilität motiviert werden können.

Vorbereitungen/Material:

- Kopien des Arbeitsblatts
- Notizblöcke und Stifte
- Digitalkameras oder Smartphones für Fotos
- Plakatpapier, Farbstifte, Marker und Bastelmaterialien (für Poster)
- PC mit Internetzugang und Präsentationssoftware (z.B. PowerPoint)

M2 -B Wissensüberprüfung

Millionenquiz zu Nutzen Aktiver Mobilität

► M2-B-Q: Millionenquiz online

Unter folgendem Link kann ein abschließendes Quiz mit den SchülerInnen gemacht werden.

<https://learningapps.org/watch?v=poi36adkc24>



Abb. 1: Screenshot aus Millionenquiz zum Nutzen Aktiver Mobilität

Es handelt sich um ein Fragespiel, in dem immer eine Antwort richtig ist (single choice). Nachfolgend ist die jeweilig richtige Antwort hervorgehoben.

Frage 1: Welche der folgenden Aussagen ist falsch?

Bei Aktiven Verkehrsmitteln leisten Motoren die Arbeit zur Fortbewegung.

Radfahren ist Aktive Mobilität.

Aktive Mobilität kann einen Teil der nötigen Bewegung abdecken.

Autofahren ist eine passive Mobilitätsform.

Frage 2: Welche Distanz kann realistischweise in einer Stunde zu Fuß zurückgelegt werden?

4 km

1 km

10 km

20 km

Frage 3: Wie schnell ist ein Fahrradfahrer unter Normalbedingungen ca. unterwegs?

15 km/h

7 km/h

30 km/h

50 km/h

Frage 4: Welche der folgenden Aussagen zu Gesundheitswirkungen von Bewegung ist richtig?

Bewegung baut Stress ab.

Bewegung verschlechtert die Koordination.

Bewegung schwächt das Immunsystem.

Bewegung trägt zur negativen Entwicklung der Psyche bei.

Frage 5: Welche der folgenden Aussagen zu Gesundheitswirkungen von Bewegung ist falsch?

Bewegung baut Stress auf.

Bewegung kurbelt den Stoffwechsel an.

Bewegung stärkt das Immunsystem.

Bewegung stärkt das Herz-Kreislaufsystem.

Frage 6: Wie viel sollten sich Kinder / Jugendliche bewegen?

Mehr als 1 Stunde pro Tag.

Mehr als 2 Stunden pro Tag.

Weniger als 2 Stunden pro Tag.

Mindestens an einem Tag pro Woche.

Frage 7: An wie vielen Tagen pro Woche sollten Kinder und Jugendliche ihre Muskeln trainieren?

Mindestens an 3 Tagen pro Woche.

Maximal an 2 Tagen pro Woche.

Genau 1 Tag pro Woche.

Mindestens an 6 Tagen pro Woche.

Frage 8: Welchen umwelttechnischen Vorteil haben Aktive Verkehrsmittel verglichen mit passiven Verkehrsmitteln?

Aktive Verkehrsmittel sind emissionsfrei, brauchen wenig Platz und sind leise.

Aktive Verkehrsmittel sind emissionsfrei, brauchen wenig Platz aber sind laut.

Aktive Verkehrsmittel sind emissionsfrei und leise, aber brauchen viel Platz.

Aktive Verkehrsmittel bieten keinen umwelttechnischen Vorteil.

Frage 9: Warum bieten Aktive Mobilitätsformen eine bessere Zugänglichkeit als andere?

Weil sie niederschwellig für alle mobilen Menschen ohne finanzielle oder andere Hürden nutzbar sind.

Tun sie nicht - ein motorisiertes Verkehrsmittel, wie ein Auto, kann sich sowieso fast alle Menschen leisten.

Weil sie sehr gut von körperlich eingeschränkten Menschen genutzt werden können.

Weil sie besonders umweltfreundlich, leise und platzsparend sind.

Kreuzworträtsel zum Nutzen Aktiver Mobilität

► M2-B-K: Kreuzworträtsel online

Unter folgendem Link gibt es ein abschließendes Kreuzworträtsel für die SchülerInnen.

https://learningapps.org/watch?v=p3d3k1jk524	
---	---

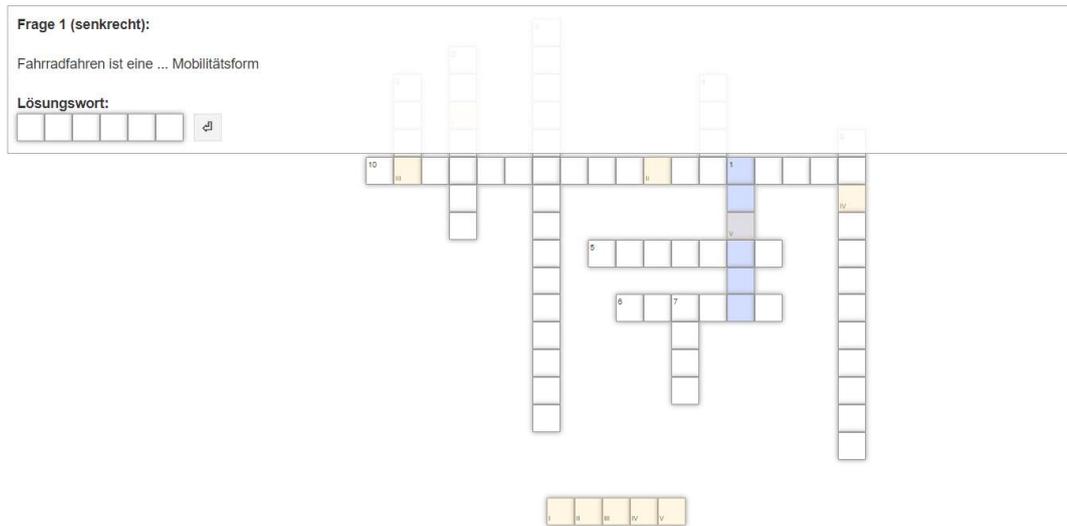


Abb. 2: Screenshot aus dem online Kreuzworträtsel zu Modul 2

Durch das Klicken auf die einzelnen Felder erscheint die jeweilige Frage und die Antwort kann eingetragen werden.

Frage 1: Fahrradfahren ist eine ... Mobilitätsform

Antwort: aktive

Frage 2: Autofahren ist eine ... Mobilitätsform

Antwort: passive

Frage 3: Aktive Verkehrsmittel gehören wie öffentliche Verkehrsmittel zum...

Antwort: Umweltverbund

Frage 4: Mit wie viel km/h ist ein Fußgänger ca. unterwegs? (Hinweis: Zahl ausgeschrieben eintragen)

Antwort: vier

Frage 5: Aktive Mobilitätsformen können einen Teil der nötigen Bewegung abdecken (Hinweis: richtig oder falsch eintragen)

Antwort: richtig

Frage 6: An mindestens wie vielen Tagen pro Woche sollen sich Kinder und Jugendliche mindestens 1 Stunde lang bewegen? (Hinweis: Zahl ausgeschrieben eintragen)

Antwort: sieben

Frage 7: Wie viele Stunden sollten sich Kinder und Jugendliche pro Tag mindestens bewegen? (Hinweis: Zahl ausgeschrieben eintragen)

Antwort: eine

Frage 8: Braucht das Auto oder das Fahrrad mehr Platz?

Antwort: Auto

Frage 9: Was passiert mit Boden, wenn eine Straße gebaut wird?

Antwort: Versiegelung

Frage 10: Wie nennt sich die Darstellung des Zusammenspiels zwischen aktiven und passiven Mobilitätsformen?
Hinweis: Denke an die Ernährung: hier gibt es auch eine ähnliche Darstellung welche Lebensmittel du wie oft essen sollst.

Antwort: Mobilitätspyramide

Lösungswort: SPORT

Rätselrallye

► M2-B-R: Rätselrallye online

Unter folgendem Link gibt es ein Online-Spiel „Rätselrallye“ für SchülerInnen.

<https://interacty.me/projects/d501e324b445160b>

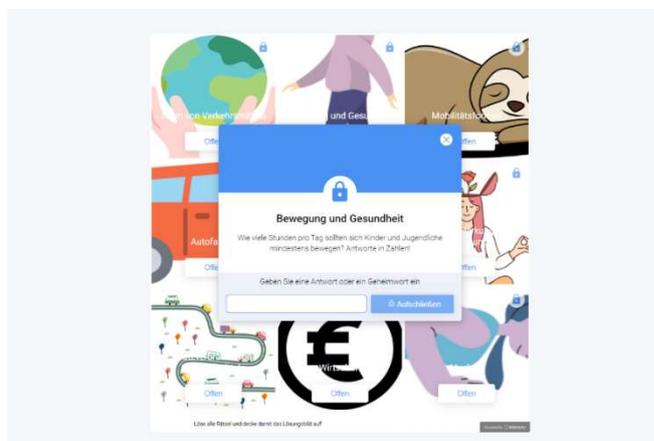


Abb. 3: Screenshot aus dem online-Spiel Rätselrallye zu Modul 2

Bei diesem Spiel müssen 9 Rätsel richtig beantwortet werden, um ein Lösungsbild aufzudecken. Nachfolgend ist die jeweils richtige Antwort hervorgehoben.

Frage 1: Wie wird die Gruppe der Verkehrsmittel genannt, die wenig negativen Einfluss auf die Umwelt haben?

Antwort: Umweltverbund

Frage 2: Wie viele Stunden pro Tag sollten sich Kinder und Jugendliche mindestens bewegen? Antworte in Zahlen!

Antwort: 1

Frage 3: Wie nennt man Mobilitätsformen, bei denen man sich aus eigener Muskelkraft fortbewegt?

Antwort: aktiv

Frage 4: Im Gegensatz zum Radfahren oder zu Fuß gehen ist Autofahren eine ... Mobilitätsform. Fülle die Lücke aus!

Antwort: passive

Frage 5: Welchen Einfluss hat Bewegung und somit auch Aktive Mobilität auf mein Herz-Kreislaufsystem?

Antwort: Stärkung

Frage 6: Wahr oder Falsch: Bewegung und aktive Mobilität kann mir dabei helfen Stress abzubauen.

Antwort: wahr

Frage 7: Bringe den spezifischen Platzverbrauch (Platzverbrauch pro transportierter Person) der folgenden Verkehrsmittel in die richtige Reihenfolge (beginnend vom kleinsten Platzverbrauch). Als Antwort schreibe die jeweiligen Anfangsbuchstaben in der richtigen Reihenfolge auf!

Auto (A) zu Fuß gehen (Z) Fahrrad (F) Bus (B)

Antwort: Z F B A

Frage 8: Welche der folgenden Aussagen ist falsch?

A) Aktive Mobilität hat einen sehr schlechten Einfluss auf unsere Wirtschaft.

B) Aktive Mobilität kann dazu beitragen, die Krankenstände zu reduzieren und hilft somit Betrieben wirtschaftlich.

C) Aktive Mobilität führt zu mehr Verkäufen in lokalen Geschäften.

Frage 9: An wie vielen Tagen pro Woche sollten Kinder und Jugendliche mindestens ihre Muskeln stärken?

Antwort: 3

Literatur

Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023). *Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern - Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22*.

Gesundheit Österreich GmbH (Hrsg.) (2018). *Argumentarium Aktive Mobilität Kompakt*. Intersektorale Argumente zur Förderung Aktiver Mobilität in Österreich. Band Nr. 13 aus der Reihe WISSEN, Wien.

WHO (Hrsg.) (2018). *Austria Physical Activity Factsheet 2018*.

URL: [https://www.who.int/europe/publications/m/item/austria---physical-activity-factsheet-\(2018\)](https://www.who.int/europe/publications/m/item/austria---physical-activity-factsheet-(2018)) (zuletzt abgerufen am 21.08.2024)