

Marco: Stress oder Powernap?

Infos und Inputs für den Unterricht

Facts & Figures

- Bei schätzungsweise 10 % aller Verkehrsunfälle ist Müdigkeit im Spiel.
- Wer müde fährt, schätzt Geschwindigkeiten falsch ein, ist unkonzentriert und reagiert ähnlich langsam wie nach dem Konsum von Alkohol.
- Im schlimmsten Fall nickt die Lenkerin oder der Lenker ein.
- In der Nacht und unter Alkoholeinfluss verstärkt sich die Müdigkeit.
- Einzige wirksame Massnahme: Ein 15-minütiger Powernap. Zwei Kaffee vor dem Schlaf helfen zusätzlich.

Inputs für die Entscheidungen im Video

1. Entscheidung – Party: Konfettikanone oder Watergun?
 - Entscheidung zum Aufwärmen.
 - Wie geht ihr an Festivals? Wie organisiert ihr die Hin- und Rückfahrt?
2. Entscheidung – Velofahrt: Regenjacke oder Kopfhörer?
 - Was hat diese Entscheidung mit Unfallprävention zu tun?
 - Was ist gefährlicher: nass werden, dunkle Kleidung tragen oder ohne Helm zu fahren?
3. Entscheidung – Helfer gegen Müdigkeit: Kaffee oder Energydrink?
 - Sind das wirksame «Müdigkeitskiller»? Kennt ihr noch andere Massnahmen?
 - Wie verhält sich Marco bis jetzt?
 - Und seine Kolleginnen und Kollegen?
4. Entscheidung – Turboschlaf oder Fenster öffnen?
 - Was hilft wirklich?
 - Was ist wichtiger: kein Stress mit den Eltern oder eine unfallfreie Fahrt?

Generelle Inputs

- Hat jemand eigene Erfahrungen mit solchen Situationen gemacht?
- Was sind gute Strategien, um das Problem anzugehen?
- Welche vermeintlichen Tipps kennt ihr, die bei Müdigkeit am Steuer helfen sollen?
- Was sind wohl Gründe, weshalb «Müdigkeit beim Autofahren» noch selten als wichtiges Problem betrachtet wird?

Aufgaben für Lernende

- Gruppenarbeit: Die Lernenden erstellen in Dreiergruppen Charakterprofile der Figuren und halten ihre Ergebnisse auf Plakaten fest. Die Plakate werden im Plenum verglichen.
- Partner- oder Gruppenarbeit: Die Lernenden ergründen die Beziehungen und die Gruppendynamik zwischen den Figuren und stellen sie abstrahiert dar (Zeichnung, Schema, Flemo o. Ä.). Wer ist der Anführer? Wer Mitläufer? Wer stachelt an, wer handelt, wer übernimmt Verantwortung? Wer drückt sich, wer hört auf wen etc.