



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Rechtliche Hinweise

Alle auf der Website www.mobilität-lernen.de und in den Schulungs- und Begleitmaterialien verwendeten Fotos, Bilder, Grafiken, Texte und Symbole sind urheberrechtlich geschützt. Eine anderweitige Nutzung (z.B. das Kopieren von Fotos, Bildern, Grafiken, Texten oder Symbolen und die Weiterverwendung in anderen Materialien) ist nicht zulässig bzw. nur mit ausdrücklicher Zustimmung der jeweiligen Urheber gestattet.



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten (1/2)

Arbeitsmaterialien

- Eigene (Strecken-)Wünsche äußern bezüglich Orten, die man gerne mal (alleine) erreichen möchte
- Wissen, wie man an sein gewähltes Ziel kommt
- Kennen von: Hin- und Rückweg/Start- und Zielpunkt
- Möglichkeiten der Planung kennen
 - Karte
 - Internet (Computer)
 - App
- Start- und Zielpunktinformationen in einer mobilen Fahrplan-App eingeben und Fahrtinformationen entnehmen
 - Abfahrtszeit
 - Fahrzeitdauer
 - Ankunftszeit
 - Liniennummer und -bezeichnung
 - Start- und Zielhaltestelle
- Sich auf seinem Weg orientieren (an besonderen Gebäuden, Kirchen, Statuen, Institutionen etc.)
- An alles Notwendige denken
 - Fahrkarte/Behindertenausweis
 - Handy, Schlüssel,
 - „Notfallkarte“
 - (individueller) Fahrplan etc.



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten (2/2)

Arbeitsmaterialien

- Sich entsprechend der Wetterbedingungen und Tageszeit verkehrstauglich kleiden (helle Farben, reflektierend, Regenschirm/Regenkleidung)
- Rechtzeitig das Haus verlassen
 - Sein persönliches Zeitmanagement kennen, um rechtzeitig fertig zu werden (ggf. Wecker stellen)

Was sind Lernaktivitäten?

Die im Arbeitspaket aufgeführten Lernaktivitäten können als „roter Faden“ einer Schulungseinheit verstanden werden. Sie geben Hinweise, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten den Teilnehmenden vermittelt werden sollten. Die Lernaktivitäten orientieren sich an wichtigen Handlungsabfolgen bzw. Fähigkeiten und Fertigkeiten im Straßenverkehr. Vom Lernenden müssen diese verlässlich beherrscht werden, um sicher und eigenständig am Straßenverkehr teilnehmen zu können. Es ist Aufgabe der Fachkraft, die erforderlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Teilnehmenden zu erfassen und den Schulungsbedarf bezüglich der einzelnen Handlungsschritte zu bestimmen. Eine aufmerksame Wahrnehmung und Beobachtungen in der Realsituation sind zwingend erforderlich.

Nachfolgende Materialien bieten eine Anregung zur Umsetzung der Lernaktivitäten, decken diese aber nicht vollständig ab.



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

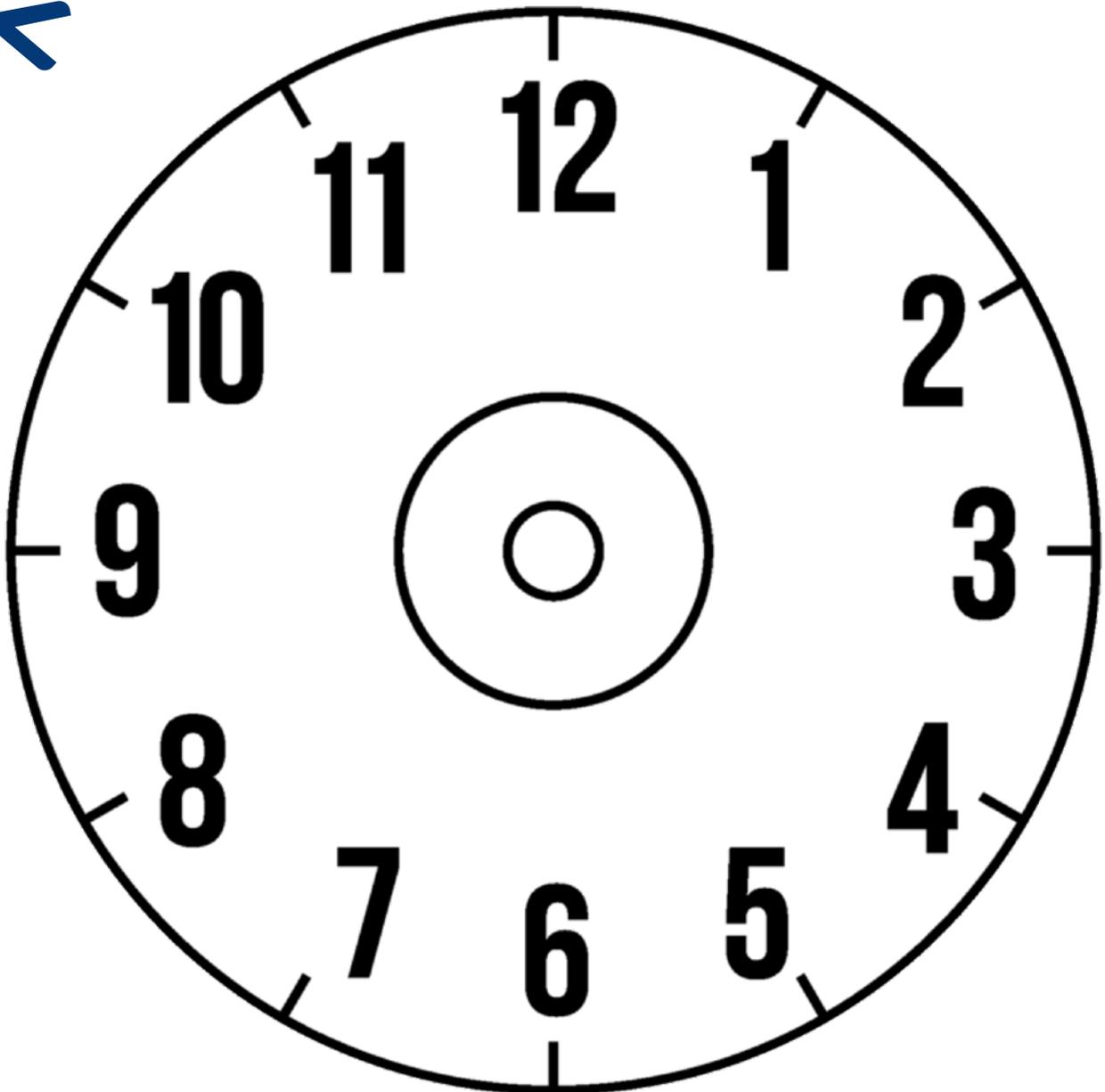
Analoge Uhr

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Uhrzeiten kennenlernen und bei der eigenen Streckenplanung berücksichtigen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kopiervorlage• Laminierfolien/-gerät• Schere
Dauer	20 Minuten
Vorgehen	<p>Mit Hilfe der Kopiervorlage können unterschiedliche Uhrzeiten schnell und einfach eingestellt werden. Die analoge Uhr unterstützt das Lernen und kann in Kombination mit der digitalen Uhr aus diesem Arbeitspaket verwendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Uhr und die Zeiger werden am äußeren Rand ausgeschnitten.• Die Vorlagen werden laminiert (entlang der Ränder nachschneiden).• In die Uhr und Zeiger wird ein kleines Loch geschnitten.• Die Zeiger werden auf das Ziffernblatt gelegt. Der Stundenzeiger wird auf oberster Stelle platziert.• Mit einer Rundkopfklemme werden Uhr und Zeiger fixiert.

Name:

Datum:

Analoge Uhr



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

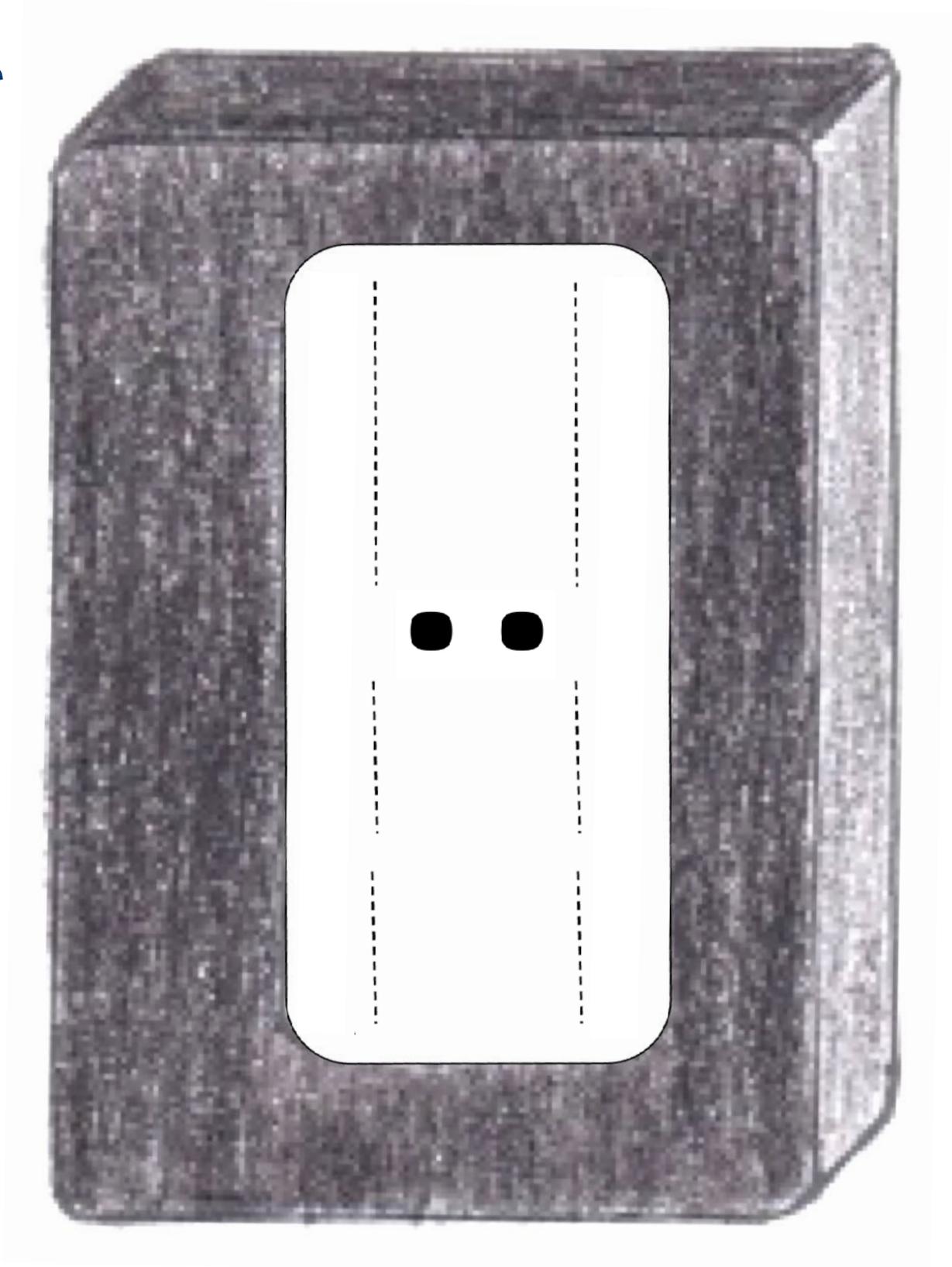
Digitale Uhr

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Uhrzeiten kennenlernen und bei der eigenen Streckenplanung berücksichtigen
Material	<ul style="list-style-type: none">• Kopiervorlage• Laminierfolien/-gerät• Schere
Dauer	30 Minuten
Vorgehen	<p>Mit Hilfe der Kopiervorlage können unterschiedliche Uhrzeiten schnell und einfach eingestellt werden. Die digitale Uhr unterstützt das Lernen und kann in Kombination mit der analogen Uhr aus diesem Arbeitspaket verwendet werden.</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Uhr und die Ziffernstreifen werden am äußeren Rand ausgeschnitten.• Die Vorlagen werden laminiert (entlang der Ränder nachschneiden).• Entlang der gestrichelten Linien auf dem Uhrdisplay werden Schlitze geschnitten, durch die die Zifferstreifen gezogen werden.• Die Uhrzeit kann nun durch Ziehen der Ziffernstreifen individuell eingestellt werden.

Name:

Datum:

Digitale Uhr (1/4)



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten

Name:

Datum:

Digitale Uhr (2/4)

Schneiden Sie die Karte nur auf diesen Linien aus:
Schneiden Sie die Karten **nicht** in der Mitte durch.



Ziffern für Stundenanzeige

1	5	11
2	7	12
3	8	13
4	9	14
5	10	15

Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten

Name:

Datum:

Digitale Uhr (3/4)

Schneiden Sie die Karte nur auf diesen Linien aus:
Schneiden Sie die Karten **nicht** in der Mitte durch.



Ziffern für Stundenanzeige

15	21
17	22
18	23
19	00
20	

Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten

Name:

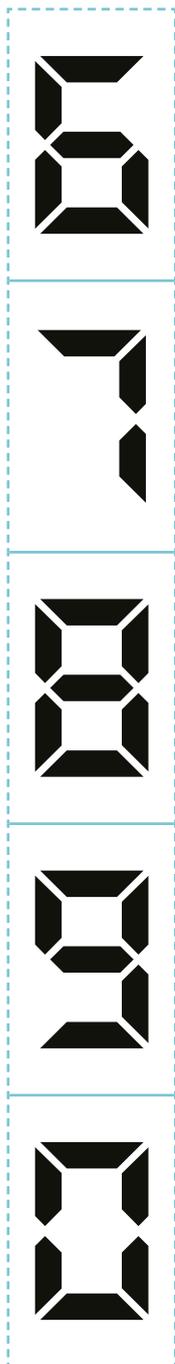
Datum:

Digitale Uhr (4/4)

Schneiden Sie die Karte nur auf diesen Linien aus:
Schneiden Sie die Karten **nicht** in der Mitte durch.



Ziffern für Minutenanzeige



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Checkliste zur Vorbereitung

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none">• Wissen, was man alles mitnehmen muss• Wissen, wie man sich wetterangepasst kleidet, wenn man eigenständig unterwegs sein möchte
Material	Siehe Kopiervorlagen
Dauer	15 Minuten
Vorgehen	Wählen Sie eine der Kopiervorlagen aus. Reflektieren Sie gemeinsam mit den Teilnehmenden die auf der Checkliste genannten Punkte, bevor sie eine persönliche Mobilitätsschulung durchführen.
Tipp	Wiederholen Sie die Reflexionen.

Name:

Datum:

Checkliste: Alles dabei? (1/2)

Habe ich alles dabei?

Prüfen Sie vor dem Rausgehen, ob Sie nichts vergessen haben.

Wetter-angepasste Kleidung



kaltes Wetter

warme Kleidung, zum Beispiel:

- Handschuhe 
- Mütze 
- Schal 



heißes Wetter

- Sonnen-Creme 
- Kappe 
- kurze Kleidung 



nasses Wetter

- Regen-Kleidung 
- Regen-Schirm 



dunkler Tag

- helle Kleidung 
- Jacke mit Leuchtstreifen 



Name:

Datum:

Checkliste: Alles dabei? (2/2)

Fahrkarte



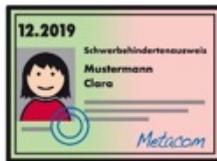
Fahrplan



Handy



Behinderten-Ausweis



Schlüssel + Geldbeutel



Notfall-Karte und Adress-Karte



Notfall-Medikament mit Anleitung für die Anwendung

Fahrtweg



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Checkliste: Passende Kleidung

Lerninhalt	Kleidung den Wetterverhältnissen entsprechend auswählen
Material	Siehe Kopiervorlagen
Dauer	5 Minuten
Vorgehen	Die Teilnehmenden sollen entsprechend der Witterungsverhältnisse anhand der abgebildeten Kleidungsstücke kontrollieren, ob sie richtig gekleidet sind.

Name:

Datum:

Checkliste: Passende Kleidung (1/2)

Wie ist das Wetter heute?
Bin ich richtig angezogen?



Bei Regen, Hagel oder Nieselregen

- regenfeste Kleidung 
- regenfeste Schuhe 
- Regenschirm 
- Regencape
Das spricht man:
Regen-cäip 



Wenn es bewölkt, aber nicht kalt ist

- dünne Jacke 
- leichte Schuhe 



Bei viel Sonne

- Sonnencreme 
- Sonnenhut 
- Sonnenbrille 



Name:

Datum:

Checkliste: Passende Kleidung (2/2)

Wie ist das Wetter heute?
Bin ich richtig angezogen?



Bei Schnee

warme Jacke



warme Hose



warme Schuhe



Handschuhe



Mütze



Schal



Wenn es dunkel ist

helle Jacke



Jacke mit Leuchtstreifen



Reflektoren



Hinweis

Dies ist ein Vorschlag für eine Checkliste. Natürlich kann dieser beliebig und individuell abgewandelt werden. Gegebenenfalls kann mit Bildkarten und Fotos gearbeitet werden.





Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Finden Sie die passende Bahn-Verbindung (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Anzeigetafeln verstehen • Fahrgastinformationen entnehmen • Passende Bahnverbindung entnehmen
Material	Siehe Kopiervorlagen
Dauer	45 Minuten
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden wählen eine Strecke (Start – Ziel) aus, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> – individuelle Bahnfahrt zur Arbeit – gemeinsame Ausflugsplanung – oder sie üben an fiktiven Beispielen (z. B.: Frau Renner wohnt am „Scheidplatz“, sie möchte um 15:00 Uhr ihre Enkel am „Goetheplatz“ besuchen. Mit welcher Bahn muss sie fahren, damit sie pünktlich ankommt?) • Die Teilnehmenden wählen Hilfsmittel für das Finden einer passenden Verbindung, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> – Linien- und Netzpläne (online, analog) – Internetrecherche – Apps für Smartphone/Tablets – google maps etc. • Die Teilnehmenden bearbeiten das Arbeitsblatt.



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Finden Sie die passende Bahn-Verbindung (2/2)

Variante

Ein Netzplan (DIN A3) wird auf dem Tisch ausgelegt. Die Teilnehmenden markieren den Start- und Zielpunkt. Gemeinsam wird überlegt, wie die zuvor festgelegte Strecke gefahren werden kann. Dabei kann die Aufgabenstellung variiert werden, z. B.: schnellste Verbindung, Fahrt mit möglichst wenigen Umstiegen, Fahrt mit Zwischenstopp bei Haltestelle XY. Die ausgearbeitete Strecke wird markiert; Umsteigestationen werden kenntlich gemacht.

Name:

Datum:

Finden Sie die passende Verbindung

Sie möchten mit der Bahn von der Start-Haltestelle:



Start

zu dieser Ziel-Haltestelle fahren:



Ziel

Suchen Sie eine gute Verbindung heraus.

Benutzen Sie zum Beispiel:

- eine Fahrplan-App
- google maps
- gedruckte Fahrpläne



Name:

Datum:

Beantworten Sie nun folgende Fragen



1. Wann muss ich losfahren?

2. An welches Gleis muss ich mich stellen?

3. Wie lange geht die Fahrt?

_____ Minuten

4. Wann bin ich am Ziel?

5. Wie viele Haltestellen muss ich fahren?

6. Welche Nummer steht an der Bahn?

7. Welche Ziel-Haltestelle steht an der Bahn?

8. Muss ich vielleicht umsteigen? Wenn ja, wo?

9. Ich verpasse die Bahn.
Wann fährt die nächste Bahn?

10. Wann bin ich mit der nächsten Bahn am Ziel?





Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Finden Sie die passende Bus-Verbindung (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Anzeigetafeln verstehen • Fahrgastinformationen entnehmen • Passende Busverbindung entnehmen
Material	Siehe Kopiervorlagen
Dauer	45 Minuten
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> • Die Teilnehmenden wählen eine Strecke (Start – Ziel) aus, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> – individuelle Bahnfahrt zur Arbeit – gemeinsame Ausflugsplanung – oder sie üben an fiktiven Beispielen (z. B.: Frau Renner wohnt am „Scheidplatz“, sie möchte um 15:00 Uhr ihre Enkel am „Goetheplatz“ besuchen. Mit welchem Bus muss sie fahren, damit sie pünktlich ankommt?) • Die Teilnehmenden wählen Hilfsmittel für das Finden einer passenden Verbindung, z. B.: <ul style="list-style-type: none"> – Linien- und Netzpläne (online, analog) – Internetrecherche – Apps für Smartphone/Tablets – google maps etc. • Die Teilnehmenden bearbeiten das Arbeitsblatt.



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Finden Sie die passende Bus-Verbindung (2/2)

Variante

Ein Netzplan (DIN A3) wird auf dem Tisch ausgelegt. Die Teilnehmenden markieren den Start- und Zielpunkt. Gemeinsam wird überlegt, wie die zuvor festgelegte Strecke gefahren werden kann. Dabei kann die Aufgabenstellung variiert werden, z. B.: schnellste Verbindung, Fahrt mit möglichst wenigen Umstiegen, Fahrt mit Zwischenstopp bei Haltestelle XY. Die ausgearbeitete Strecke wird markiert; Umsteigestationen werden kenntlich gemacht.

Name:

Datum:

Finden Sie die passende Verbindung

Sie möchten mit dem Bus von der Start-Haltestelle:



Start

zu dieser Ziel-Haltestelle fahren:



Ziel

Suchen Sie eine gute Verbindung heraus.

Benutzen Sie zum Beispiel:

- eine Fahrplan-App
- google maps
- gedruckte Fahrpläne



Name:

Datum:

Beantworten Sie nun folgende Fragen



1. Wann muss ich losfahren?

2. Wie lange geht die Fahrt?

_____ Minuten

3. Wann bin ich am Ziel?

4. Wie viele Haltestellen muss ich fahren?

5. Welche Nummer steht am Bus?

6. Welche Ziel-Haltestelle steht am Bus?

7. Ich verpasse den Bus.
Wann fährt der nächste Bus?

8. Wann bin ich mit dem nächsten Bus am Ziel?





Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Persönlicher Fahrplan (1/2)

Lerninhalt	<ul style="list-style-type: none"> • Seinen persönlichen Fahrplan kennen • Umsteigepunkte und Haltestellen entnehmen
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Siehe Kopiervorlage • Laminierfolien/-gerät • Schere • Kleber
Dauer	45 Minuten
Vorgehen	<p>Information:</p> <p>Ein persönlicher und damit individualisierter Fahrplan oder Liniennetzplan könnte für den individuellen privaten Gebrauch ortsspezifisch und nur auf die Bedürfnisse der Person hin ausgerichtet werden. Dieser Plan wird gemeinsam mit der Person entwickelt, er ist vereinfacht und kann auch zusätzliche Orientierungspunkte (Rathaus, Kirche, Supermarkt etc.) sowie weitere Angaben, die wichtig für die Person sind, enthalten. Das können beispielsweise bestimmte Abfahrtszeiten einer Verbindung, Haltestellenbezeichnungen und -abfolge, Fahrdauer oder persönliche Hilfestellungen/Informationen sein. Bereits verfügbare Liniennetze der Verkehrsgesellschaft einer Bus-/Bahnlinie können aufbereitet bzw. als Vorlage herangezogen werden (vgl. Monninger 2015: 114). Anhand von zusätzlichen Angaben, wie z. B. zu bestimmten persönlichen Zielen, wie Verwandten, Ämtern, Ärzten etc., kann der Plan noch weiter individualisiert werden.</p>



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Persönlicher Fahrplan (2/2)

Vorgehen	<p>Vorgehen:</p> <ul style="list-style-type: none">• Die Teilnehmenden analysieren ihre ausgewählte Fahrtstrecke hinsichtlich einer individuell günstigsten Verbindung.• Sie erstellen ihren persönlichen Fahrplan gemäß dem Beispielfahrplan. Dabei werden häufig genutzte Strecken (z. B. Arbeitsweg) visualisiert.• Der Fahrplan wird zum Mitnehmen zur Verfügung gestellt.• Die Kopiervorlage muss entsprechend verändert/angepasst werden.• Die benötigten Symbole stehen in den Kästen auf der rechten Seite zur Verfügung (entsprechend dem Bedarf kopieren).
Tipp	<p>Der Fahrplan soll individuell angepasst werden, durch entsprechende Zusatzinformationen ergänzt oder durch einen originalen Linienplan einer Bus-/Bahnlinie ersetzt werden.</p>

Literatur

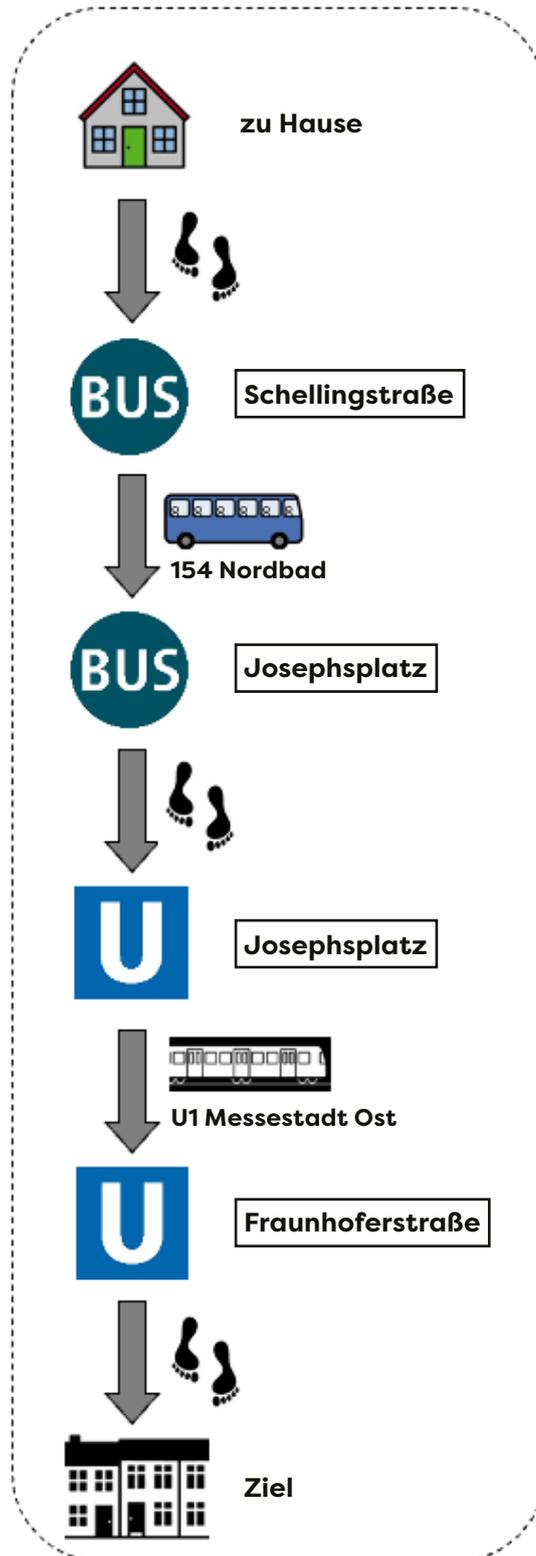
Monninger, D. (2015): Verkehrliche und technische Anforderungen an Systeme des öffentlichen Personennahverkehrs zur Verbesserung der Zugänglichkeit für Menschen mit geistiger Behinderung. Dissertation. Lehrstuhl für Verkehrstechnik Technische Universität München.

Name:

Datum:

Persönlicher Fahrplan

Beispielfahrplan:



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten

Name:

Datum:

Persönlicher Fahrplan



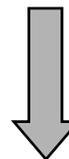
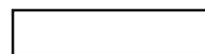
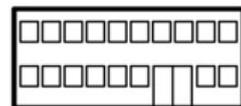
Stationen/„Wo“



Transportmittel/„Wie“



Ausgangspunkt, Ziel/„Von wo“, „Wohin“



Strecke eigenständig planen



Hin- und Rückweg planen,
umsetzen und Überblick behalten



Hin- und Rückweg planen, umsetzen und Überblick behalten

Lernaktivitäten

Arbeitsmaterialien

Wo wollen Sie gerne mal hin?

Lerninhalt	Persönliche Teilhabe- und Wegewünsche erfassen
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Straßenkarte • Kopiervorlage
Dauer	30 Minuten
Vorgehen	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung: Interesse wecken, einen bestimmten Ort zu besuchen <ul style="list-style-type: none"> – Wichtig für Teilnehmenden: Auf inklusive Angebote aufmerksam machen. • Die Teilnehmenden formulieren eigene Pläne, wo sie in der eigenen Stadt gerne einmal hin möchten. Mögliche Fragen: Wo würdet ihr gerne mal hin? Was interessiert euch dort? Hier soll die individuelle Lebenswirklichkeit der Teilnehmenden mit einbezogen werden. • Weiter könnten Straßenkarten angeschaut werden, um bekannte und neue Orte (Arbeitsstelle, Schule, Einkaufszentrum, Schwimmbad etc.) zu identifizieren. • Die Teilnehmenden fertigen selbst Skizzen an und zeichnen bekannte Umgebungsgegebenheiten hinein. <ul style="list-style-type: none"> – Mögliche Fragen: Wie kommst du zu deinem Lieblingsplatz: zu Fuß, mit dem Fahrrad oder dem ÖPNV? – Möchtest du hier eigenständig hinkommen? • Als Ergänzung zum Gespräch kann das auf der nächsten Seite folgende Arbeitsblatt bearbeitet werden.

Name:

Datum:

Wo wollen Sie gerne mal hin?

Welchen Ort oder welche Person wollen Sie gerne mal besuchen?

Schreiben Sie etwas zu dem Ort oder der Person.
Oder malen Sie etwas dazu.

