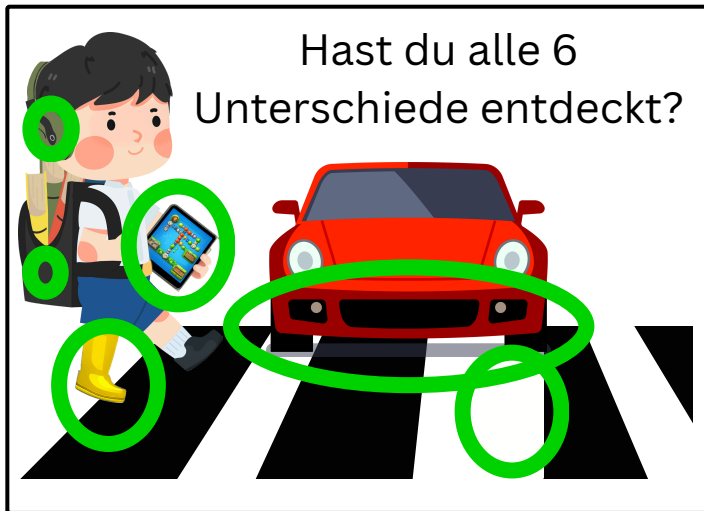


Suchbild: beim Zebrastreifen

1



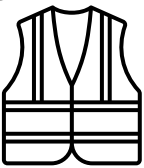
Hast du alle 6
Unterschiede entdeckt?

Zwei unterschiedliche Schuhe!

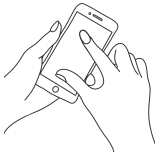
Das wichtigste bei den Schuhen ist, dass sie dir passen und nicht drücken. Barfuß Gehen ist gut, besonders in der Natur.



Der Reflektor am Rucksack fehlt. Reflektoren und Warnwesten machen dich sichtbar, trage sie besonders bei Dunkelheit und Nebel.



Smartphone oder Tablet - beim Gehen - besonders auf der Straße soll das Spiel aus sein. Achte auf den Weg, deine Umgebung und Autos und lass dich nicht ablenken.



Musik hören macht Spaß! Aber bei der Straße ist es wichtig, dass du die Autos und was rund um dich geschieht hörst, daher besser Musik ausschalten und keine Kopfhörer tragen.



Ein Streifen am Zebrastreifen ist anders.

Das Auto ist am Zebrastreifen.

Hast du gewusst - ZEBRA steht für

„**Z**eichen **e**ines **b**esonders **r**ücksichtsvollen **A**utofahrers“

Nicht alle Autofahrer bleiben vor den Zebrastreifen stehen.

Daher immer aufmerksam links- rechts - links schauen und hören bevor du die Straße querst.



Quelle: <https://gfds.de/woher-kommt-der-zebrastreifen/>

Eine Reise in die Vergangenheit...

2

Zu Fuß



Vor 75 Jahren sind fast alle Wege **zu Fuß** zurück gelegt worden.

Wie ist das heute? Die meisten Wege legen wir mit dem Auto zurück.

Doch Autofahren ist schlecht für unsere Umwelt und Gehen und Radfahren gut für uns und macht Spaß!

Überlege - wo kannst du statt mit dem Auto zu fahren zu Fuß gehen?

Quelle: https://www.klimaaktiv.at/fileadmin/Bibliothek/Publikationen/2022_Masterplan_Gehen_2030_BMK.pdf

Wie weit gehen wir pro Tag? Wie weit Tiere?

3

~~Wir Menschen in Österreich gehen ca. 500 Schritte pro Tag, das sind etwa 10 km.~~



Elche können pro Tag 80 km weit gehen.



Wie weit gehen wir pro Tag? Der durchschnittliche Österreicher geht etwa 5000 Schritte am Tag. Empfohlen sind sogar 10 000 Schritte am Tag - das sind etwa 6-8 km oder 2 Stunden gehen.

Wie viele Schritte sind es in unserem gesamten Leben?

Bei 10 000 Schritten täglich sind es 5 Erdumrundungen.

Eine Erdumrundung hätte etwa 40 000 km und 50 Millionen Schritte.

Aber man kann natürlich nicht wirklich rund um die Erde spazieren, denn da ist zb das Meer.

Wie weit gehen Tiere? Elche können bis zu 80 km wandern wenn sie auf der Suche nach neuen Lebensräumen und Freunden sind. In ihrem Alltag gehen sie aber deutlich weniger und bleiben in ihrem Revier solange sie genug Nahrung haben.

Auch andere Tiere wandern weit umher. Igel zb. sind pro Nacht etwa 3-5 km unterwegs, also ungefähr gleich weit wie wir Menschen an einem Tag. Und das mit ihren kurzen Beinen, das sind sicher sehr viele Schritte!

Was ist dein Lieblingstier? Kannst du herausfinden oder weißt du wie weit es pro Tag läuft, fliegt, schwimmt etc?

Quellen: <https://www.igelzentrum.ch/haeufigefragen#wegstrecke> <https://www.wwf.de/themen-projekte/artenlexikon/elch>

<https://www.wienzufuss.at/gehen-und-gesundheit/deshalb-ist-gehen-gesund/>

Viele Gründe um zu Fuß zu gehen

Gehen ist gut für die Gesundheit.

Beim zu Fuß gehen kann ich Spannendes entdecken und mit Freunden Spaß haben.

~~Wenn ich mich bewege, kann ich mich dann schlechter konzentrieren/ schlechter lernen.~~

Quellen: <https://vcoe.at/grafiken/detail/aktive-mobilitaet>

<https://www.umwelt-bildung.at/zu-fuss-in-die-schule-macht-nachweislich-schlauer->

4

Viele Gründe um zu Fuß zu gehen

- Gehen macht Spaß - du kannst die Natur und deine Umgebung erleben und genau beobachten, sei es der Schmetterling oder die Autos.
- Außerdem kannst du beim Gehen Spaß mit Freunden haben
- Gehen bzw. Bewegung sorgt dafür dass du dich besser konzentrieren kannst. Es kann auch deinen Schlaf verbessern und wenn du dich mal nicht gut fühlst dazu beitragen, dass es dir wieder besser geht
- Gehen ist gut für deine Gesundheit! Bewegung sorgt für starke Knochen und gute Ausdauer. Mit Bewegung und gesundem Essen bist du fit für neue Abenteuer!
- Gehen bzw. Bewegung sogar schützt vor vielen
- Krankheiten wie z.B.: Diabetes
- Menschen die sich viel bewegen leben länger!



5

Zu Fuß gehen ist Klima- und Umweltschutz

30 Luftballons sind ganz schön viel!

Wie lange brauchst du für 30 Luftballons zum Aufblasen?

Übrigens - CO₂ ist sehr leicht, es sind ca. 150 g, also so schwer wie ein eher kleiner Apfel.

**1 km Auto =
30 Ballons
mit CO₂**

1 km = 1000 m

z.B.: Bahnhof Vöcklabruck - Varena



Notiert zb. für eine Woche alle Strecken die ihr ohne Auto zurück gelegt habt.

Egal ob zu Fuß zur Schule,

mit dem Fahrrad zum Training etc

Wer schafft am meisten?

Wie viele Luftballone sind das?



Achtsam Gehen im Wald oder auf der Wiese

1

Du möchtest wissen welcher Vogel da singt?

Hier findest du Informationen zu den häufigsten Vogelarten in Österreich und du kannst sie dir auch anhören:

<https://www.birdlife.at/wissen/vogelbestimmung/>

Es gibt auch Apps zum Bestimmen der Vogelstimmen, dafür nimmt man dann einfach mit dem Smartphone den Ruf auf und bekommt die Art als Antwort. Ein Beispiel dafür ist zb. BirdNET

Du hast eine Blume/Pflanze entdeckt die du nicht kennst? Es gibt sowohl Bestimmungsbücher als auch Apps. Mit der App Floraincognita beispielsweise können 30.000 Pflanzen anhand von Fotos bestimmt werden und zugleich trägt man mit dem Foto zur Forschung bei.

Eigene Füße, Wege und Schritte messen

2

Die Fußlänge von einem Baby ist ca 8 cm. Füße wachsen sehr schnell - bei Kindern oft 2 cm pro Jahr. Wenn jemand Schuhgröße 40 hat ist der Fuß ca 25 cm lang.

Hast du schon gewusst: Füße bzw. die Knochen in den Füßen wachsen etwa bis 15 bis 20 Jahre. Aber auch danach können sich die Füße etwas verändern und zb. flacher werden. Das ist aber nur noch minimal, in 10 Jahren eine halbe Schuhgröße ca.

Wie schnell du gehst kommt natürlich darauf an ob du gemütlich gehst oder schnell gehst oder läufst.

Geht man langsam sind es ca 60 Schritte pro Minute, geht man schnell 120 Schritte und beim Laufen sogar 180 Schritte.

Beim gehen ist man mit etwa 4-7 km/h unterwegs. In einer Minute schafft man also zwischen 70 und 120 m.

1 km sind 1000 Meter oder 1.200 bis 1.500 Schritte - das hört sich sehr viel an. Je nachdem wie schnell du gehst bist du dafür ca **7 bis 15 Minuten** unterwegs.

Tipps zum Messen der Fußlänge:

Am besten funktioniert das messen, wenn man zu zweit zusammenarbeitet. Stell deinen Fuß auf ein weißes Blatt Papier und mache hinten und vorne einen Strich oder zeichne eine Linie rund um deinen Fuß. Dann misst du mit dem Lineal wie lange dein Fuß ist.