



## **Landeswettbewerbe des Jugendrotkreuzes Schleswig-Holstein im Jahr 2008**

Liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter des Jugendrotkreuzes in Schleswig-Holstein, wie angekündigt versendet der Landesausschuss mit dem Informationsdienst (i.d.) im November 2007 Informationen zur Vorbereitung auf die Landeswettbewerbe im Jahr 2008. Er verbindet damit die Hoffnung, dass Euch die Unterlagen zur Verfügung stehen, noch bevor Eure Gruppenarbeit im neuen Jahr startet und einige von Euch mit der Vorbereitung der Wettbewerbe beginnen müssen.

Im Jahr 2008 veranstaltet der Landesausschuss vier Wettbewerbe: den Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche zusammen mit der Leitung der Wasserwacht und die Landeswettbewerbe der Stufen I, II und III.

- Die Landeswettbewerbe des JRK umfassen die folgenden Altersstufen:
  - Stufe I (Jahrgänge 1996 bis 1998) 10 - 12 Jahre
  - Stufe II (Jahrgänge 1992 bis 1995) 13 - 16 Jahre
  - Stufe III (Jahrgänge 1981 bis 1991) 17 - 27 Jahre

Für alle Altersstufen gilt: Ein Gruppenmitglied darf bis zu einem Jahr älter, mehrere dürfen jünger sein. Es gelten die Geburtsjahrgänge, nicht das Alter am Wettbewerbstag.

- Der Landeswettbewerb Rettungsschwimmen für Jugendliche richtet sich nach den seit 2001 geltenden Bundesrichtlinien für den Schwimmwettbewerb, wenn die Landesleitung Wasserwacht für 2008 nicht anders entscheidet. Der Wettbewerb erhält eine gesonderte Ankündigung außerhalb dieses Schreibens. Die Ankündigung wird über die Leiter der Wasserwacht und des JRK in den Kreisverbänden verteilt.
- Jede Wettbewerbsgruppe der Stufen I bis III besteht aus fünf oder sechs



Gruppenmitgliedern und einer Gruppenleiterin bzw. einem Gruppenleiter. Alle Teilnehmer der Wettbewerbsgruppe sind Mitglieder des JRK in Schleswig-Holstein. Die Mitgliedschaft wird durch Vorlage des Mitgliedsbuches angezeigt. Anderenfalls kann die Gruppe mit Zustimmung der Wettbewerbsleitung außer Konkurrenz starten.

Der Gruppenleiterin bzw. dem Gruppenleiter obliegt die Aufsichtspflicht über die Gruppe. Sie/Er meldet die Gruppe am Veranstaltungsort bei der Information an, legt der Wettbewerbsleitung die Mitgliedsbücher der Gruppenmitglieder vor und ist Ansprechpartner/-in für die Wettbewerbsleitung und das Organisationsteam.

- Die/der Kreisjugendleiter/-in meldet die Siegergruppe des Kreisverbandes zum frühest möglichen Zeitpunkt für die Teilnahme am Landeswettbewerb beim Landesverband an. Der Landesverband lädt dann die Gruppen über die/den Gruppenleiter/-in zum Landeswettbewerb ein.
- Zu den Landeswettbewerben des JRK melden die Kreisverbände mit der Gruppe zwei Schiedsrichter/-innen an.
- Mit der Vorbereitung und Durchführung der Landeswettbewerbe der Stufen I und II hat der Landesausschuss den Arbeitskreis Landeswettbewerbe I/II beauftragt. Für den Wettbewerb der Stufe III ist der Arbeitskreis Landeswettbewerb Stufe III zuständig.

Mit der Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Landeswettbewerbe verfolgt der Landesausschuss mehrere Zwecke. Die Landeswettbewerbe

- geben Impulse für die Gruppenarbeit. Die Themen der Aufgabenbereiche können in die Gruppenstunden aufgenommen und dort je nach Alter und Interesse der Gruppenmitglieder umgesetzt werden. Damit bereichern die Wettbewerbe das thematische Angebot in der Gruppenarbeit.
- bieten den Siegergruppen aus den Kreisverbänden die Möglichkeit, ein Wochenende lang gemeinsam miteinander zu verbringen. Sie erleben sich dabei als Mitglieder eines landesweiten Jugendverbandes. In einem zwanglosen Rahmen können sie ihre Fähigkeiten und Kenntnisse spielerisch unter Beweis zu stellen.
- stärken ganz bewußt das Zusammengehörigkeitsgefühl der Wettbewerbsgruppen. Jede auf einem Landeswettbewerb gestellte Aufgabe berücksichtigt bis in die Punktevergabe hinein die Zusammenarbeit der Gruppenmitglieder.



- qualifizieren die Wettbewerbsgruppen. Die Aufgaben geben kreativem Verhalten viel Raum und regen zu alternativen Problemlösungen an. Die gezeigten Lösungsansätze werden mit den Schiedsrichtern besprochen. Am Ende der Aufgabe werden richtige Lösungen aufgezeigt.
- qualifizieren die Führungskräfte des Jugendrotkreuzes. Die Übernahme einer Wettbewerbsaufgabe als Schiedsrichter/-in oder verschiedener Aufgaben als Gruppenleiter/-in im Organisationsteam bereichern die Erfahrungen im Umgang mit Leitungsaufgaben. Nur erfahrene Führungskräfte können den Inhalt einer Aufgabe als Schiedsrichter/-innen so umsetzen, daß sie von jeder Jugendgruppe mit Freude, Interesse und Erkenntnisgewinn gelöst wird. Nur erfahrene Führungskräfte können den Erwartungen an ein umsichtiges Organisationsteam gerecht werden.



## Landeswettbewerb Stufe I

Jahrgänge 1996 bis 1998

## Landeswettbewerb Stufe II

Jahrgänge 1992 bis 1995

Aufgabenbereiche	Themen	Punkte
Erste Hilfe, Gruppenaufgabe 1	Erste Hilfe	50
Erste Hilfe Gruppenaufgabe 2	Erste Hilfe	50
Erste Hilfe, Gruppenaufgabe 3	Erste Hilfe	50
Gesundheit	Stufe I: „Wahn-Sinn“ Die Sinne des Menschen Stufe II: „Blutspende – und dann ?“	50
Verkehr	„Rad ab! Sicher Rad fahren“	50
Umwelt	„Energie sparen – Ich bin dabei.“	50
Politik	„Flucht in die Sucht“	50
Musische Bildung	„Alles im Griff!“	81
Sport, Erholung, Freizeit	Ohne Themenvorgabe	100

### Unterlagen zur Ersten Hilfe:

- Stufe I: "Unfallverhütung und Heranführung an die Erste Hilfe in der Grundschule - Kinder helfen Kindern"
- Stufe II: Erste-Hilfe-Programm des Deutschen Roten Kreuzes – Lehrunterlage und Medienpaket für Lehrkräfte im DRK, neuer Stand



### Landeswettbewerb Stufe III

Jahrgänge 1981 bis 1991

Aufgabenbereiche	Themen	Punkte
Erste Hilfe	„Blut-Rausch“	300
Gesundheit		100
Rotes Kreuz		100
Politik		100
Verkehr		100
Sport, Erholung, Freizeit		100
Musische Bildung		200

Anmerkungen zum Generalthema siehe im letzten Beitrag unten

Punkteverteilung bei 12 Wettbewerbsaufgaben



## Gesundheit

### Gesundheitserziehung Stufe I

#### WAHN“SINN“ -Die Sinne des Menschen-

Wie orientieren wir uns in unserer Umwelt?

Wir sehen, hören, riechen, schmecken und berühren Dinge. Das tun wir mit Hilfe unserer fünf Sinne. Augen, Ohren, Nase, Zunge und Haut sind unsere wichtigsten Sinnesorgane.

Die Augen = SEHEN

Der Sehsinn dient zur Orientierung. Er produziert Bilder von unserer Umgebung und liefert damit Informationen, die wir brauchen, damit wir uns zurechtfinden. Zum Beispiel sehen wir, wie weit man die Füße beim Treppensteigen heben muss.

Wir benutzen den Sehsinn auch, um Bücher zu lesen oder einen Film anzusehen.

Da wir Entfernungen und Dinge im Raum erkennen können, hilft er uns beim Laufen, Tanzen oder beim Radfahren.

Sehen und Wahrnehmen sind aber nicht unbedingt das Gleiche. Wahrnehmen bedeutet, dass man versteht, was man sieht. Manchmal täuscht aber die Wahrnehmung!

Die Ohren = HÖREN

Auch das Gehör übermittelt Informationen und angenehme Reize. Man kann damit Entscheidungen treffen, sich in Sicherheit bringen und es dient einer besseren Unterhaltung. Außerdem warnt es uns in alltäglichen Situationen. Wenn man Donner hört, weiß man, dass man sich einen Unterschlupf suchen muss. Wenn man eine Autohupe hört, weiß man, dass man schnell die Straße verlassen muss. Ein Feueralarm sagt uns, dass wir einen Fluchtweg suchen müssen.

Dein Gehör ist so lebenswichtig, dass du es unbedingt schützen solltest!

Aber wovor müssen wir es schützen?

Die Nase = RIECHEN

Der Geruchssinn ist der feinste aller Sinne. Wir können fast 3000 unterschiedliche Gerüche „erschnüffeln“. Viele davon sind uns angenehm (wohriechendes Essen), manche finden wir eher uninteressant, andere stinken (verdorbene Speisen, die uns krank machen können).

Auch der Geruchssinn warnt uns vor Gefahren, etwa bei Feuer oder austretendem Gas.



Manchmal kann ein Geruch auch Erinnerungen und Gefühle auslösen. Der Gehirnteil für den Geruch ist mit dem Gehirnteil für Stimmungen und Erinnerungen eng verbunden.

Die Zunge = SCHMECKEN

Der Geschmackssinn ist komplizierter, als man denkt. Wenn man etwas schmeckt, spürt man 4 Dinge, die den Geschmack des Essens beeinflussen: Geruch, Temperatur, Beschaffenheit und den Geschmack selbst, der von den Geschmacksknospen wahrgenommen wird.

Verschiedene Knospen entsprechen verschiedenen Geschmacksrichtungen, wie süß, salzig, sauer und bitter. Auch der Geruchssinn spielt eine Rolle. Das Aroma der Speisen steigt in die Nase. Der Geruch macht einen großen Teil des Geschmacks beim Essen aus.

Schmeckt das Essen genauso mit freier wie mit verstopfter Nase?

Die Haut = TASTEN / FÜHLEN

Spezielle Tast-Organen der Haut heißen Rezeptoren. Sie entschlüsseln die Empfindungen für Schmerz, Temperatur und Druck.

Diese Rezeptoren sorgen dafür, dass man Schmerzen empfindet, wenn man sich schneidet oder stößt, dass man den Finger rechtzeitig vom heißen Herd zurückzieht und dass man bei Kälte sich etwas überzieht. Man könnte auch sagen, dass der Tastsinn vor Gefahren der Außenwelt schützt.

Berührungen können aber auch angenehm sein, wie z.B. Streicheln.

Blinde benutzen den Tastsinn außerdem zum Lesen und zum Ertasten von Gegenständen wie z.B. Geld beim Bezahlen.

Genaugenommen haben wir mehr als 5 Sinne.

Mit dem *Muskelsinn* empfindet man seine eigenen körperlichen Bewegungen. Dabei wird aus dem Muskel dessen Länge- und Spannungszustand (angespannt oder nicht) gemeldet. So nimmt man ohne hinzuschauen wahr, in welcher Lage und Stellung sich der Körper, die Arme und Beine befinden. Man kann zum Beispiel mit geschlossenen Augen nacheinander jede Fingerspitze mit dem Daumen berühren.

Ein weiterer Sinn ist der *Gleichgewichtssinn*, er hilft beim Aufrechtstehen. Das Gleichgewicht halten wir auf Grund dessen, was uns die Gleichgewichtsorgane in unseren Ohren sagen, was unsere Augen sehen und was Haut und Muskeln (vor allem der Fußsohlen) registrieren.

Siehe auch [www.kidsnet.at/Schueler/sinnorg.htm](http://www.kidsnet.at/Schueler/sinnorg.htm),  
[www.wasistwas.de](http://www.wasistwas.de) - Wissenschaft – Alle Artikel – Suche: unsere Sinne



## Gesundheitserziehung Stufe II

### Blutspende – und dann?

Spenderinnen und Spender gehen zur Blutspende, um schwerkranken Menschen zu helfen, gesund zu werden oder sogar ihr Leben zu retten.

Aufgrund der großen Zahl von Blutübertragungen in den Krankenhäusern braucht man eine beachtliche Anzahl von Blutspendern. Blutspenden sollte immer anonym und uneigennützig geschehen. Man kann in den Blutbanken der medizinischen Zentren spenden oder auch beim mobilen Blutspendedienst (z.B. vom Deutschen Roten Kreuz), der regelmäßig an zentral gelegenen Orten in den Städten zum Blutspenden zur Verfügung steht.

Man kann Blut gelegentlich, regelmäßig oder in Notfällen spenden, aber immer nur unter bestimmten Voraussetzungen:

- Man muss älter als 18 und jünger als 68 Jahre alt sein (Erstspende vor dem 60. Lebensjahr).
- Man muss mehr als 50 kg wiegen.
- Männer dürfen höchstens 6 mal und Frauen höchstens 4 mal im Jahr spenden.
- Man darf an keiner Erkrankung leiden oder gesundheitliche Probleme haben, die entweder dem Empfänger oder dem Spender Schaden zufügen könnten, wie Hepatitis, HIV u.s.w.

Bei der eigentlichen Spende werden zusätzlich ca. 2-3 Teströhrchen entnommen, die mit dem selben Barcode versehen werden wie auch der dazugehörige Beutel. Diese Röhrchen werden zur Bestimmung der Blutgruppe und des Rhesus-Faktors sowie zur Untersuchung auf mögliche Krankheitserreger in einem Labor untersucht. Hier wird das Blut auf HIV-Antikörper, Hepatitis B und C (zwei verschiedene Erreger der Gelbsucht), auf einen Leberwert und Syphilis untersucht. Außerdem wird ein direkter Erregernachweis für HIV, Hepatitis B und C durchgeführt.

Die Blutgruppenbestimmung ist unverzichtbar, da das Blut eines Menschen gerinnt, wenn er die falsche Blutgruppe erhält. Dies kann sogar zum Tod führen.

Es gibt 4 Blutgruppen: Blutgruppe 0, A, B und AB

Auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen (Erythrozyten) gibt es 2 unterschiedliche Antigene (bestimmte chemische Merkmale) A und B. Je nach Vorhandensein der Antigene auf der Erythrozytenoberfläche werden die Blutgruppen eingeteilt.



Blutgruppe A bedeutet, dass auf der Oberfläche der Blutkörperchen das Antigen A vorhanden ist, das Antikörper gegen die Blutkörperchen der Gruppe B bildet. Menschen der Blutgruppe B besitzen das Antigen B, das Antikörper gegen die Blutgruppe A bildet. Bei der Blutgruppe 0 gibt es keine Antigene, trotzdem sind im Blut die Antikörper gegen A und B vorhanden. Da bei der Blutgruppe AB beide Antigene auf der Oberfläche vorhanden sind, können sich keine Antikörper im Blut befinden, weil sie sich gegenseitig zerstören würden.

85 % der Bevölkerung hat noch ein zusätzliches Antigen auf der Erythrozytenoberfläche, nämlich das Rhesus-Antigen. Diese Gruppe bezeichnet man als Rhesus positiv (Rh+). Die anderen 15 %, die dieses Antigen nicht haben nennt man Rhesus negativ (Rh-).

Daraus ergibt sich:

Blutgruppe A kann Blutgruppe A und 0 erhalten.

Blutgruppe B kann Blutgruppe B und 0 erhalten.

Blutgruppe AB kann jede Blutgruppe erhalten.

Blutgruppe 0 kann Blutgruppe 0 erhalten.

Rhesus positiv kann Rhesus positiv und negativ erhalten.

Rhesus negativ kann nur Rhesus negativ erhalten.

Um das kostbare Spenderblut optimal zu nutzen, wird kaum noch Vollblut übertragen, sondern der Empfänger erhält nur genau die Blutkomponenten, die er auch wirklich braucht. In dem Spendebeutel befindet sich eine Substanz, die die Blutgerinnung (Verklumpen des Blutes) verhindert.

Die Aufbereitung der Blutspende kann bis zu 5 Tage dauern. Am Anfang dieser Aufbereitung wird das gespendete Vollblut in seine einzelnen Bestandteile zerlegt: Plasma, Erythrozyten (rote Blutkörperchen), Leukozyten (weiße Blutkörperchen) und Thrombozyten (Blutplättchen).

Durch Filtration mit einem speziellen Filter werden die weißen Blutkörperchen und die Blutplättchen (zusammen „buffy coat“ genannt) aus dem Vollblut isoliert.

Anschließend werden dann Erythrozyten und Blutplasma durch Zentrifugation getrennt. Sie gelangen über Schläuchen in zwei verschiedene Beutel.

Aus dem „buffy coat“ wird das Thrombozytenkonzentrat hergestellt. Die Leukozyten werden auf Grund der eventuell vorhandenen Infektionserreger verworfen.

Diese Aufbereitung findet in einem geschlossenen System von zusammenhängenden Beuteln statt.

Zur Lagerung wird den roten Blutkörperchen eine Stabilisatorlösung hinzugefügt, um sie für 42 Tage bei 4°C haltbar zu machen. Dieses Erythrozytenkonzentrat wird dort eingesetzt, wo früher Vollblut verwendet wurde. Es soll den Mangel an roten Blutkörperchen beheben, z.B. bei Blutarmut und Krebs.



Das Blutplasma wird tiefgefroren und ist somit 1 Jahr haltbar. Ein Teil des Plasmas wird unverändert an Patienten übertragen. Der überwiegende Teil jedoch wird durch die Pharmaindustrie weiter verarbeitet.

Die Thrombozyten lagert man bei 20-24°C fünf Tage lang. Sie werden Patienten übertragen, die durch Unfall, chirurgische Eingriffe oder verschiedene Krankheiten einen Mangel an Blutplättchen haben.

Blutspende rettet Leben!!!

[www.uni-blutspende.de/deutsch/unternehmen/institute/institutfrhmostaseologieundtransfusionsmedizin/Blutspendezentrale/Blutspende/WaspassiertmitdemBlut/page.html](http://www.uni-blutspende.de/deutsch/unternehmen/institute/institutfrhmostaseologieundtransfusionsmedizin/Blutspendezentrale/Blutspende/WaspassiertmitdemBlut/page.html)

[www.spende-blut.com](http://www.spende-blut.com)

[www.bsdnord.de](http://www.bsdnord.de) -Wissenswertes über Blut

## **Politik**

### **Flucht in die Sucht**

Die Entwicklung ist alarmierend: Nach Angaben der Techniker Krankenkasse ist die Zahl der stationären Behandlungen junger Menschen im Alter von 16-20 Jahren zwischen 2000 und 2004 um 41% gestiegen, in Niedersachsen sogar um 63%.

„Flucht in die Sucht“

Ist etwas schief gegangen? Hast Du das gewünschte Ziel nicht erreicht? Dann hast DU versagt. So sieht es in unserer Gesellschaft aus. Wer kann schon mit so einem Urteil umgehen? Wird der Druck zu stark, so wird die Verlockung groß, sich mit Alkohol zu betäuben.

Genau: Es geht um die Jugendrotkreuz-Kampagne.

„Deine Stärken. Deine Zukunft. OHNE DRUCK“



Wir möchten Euch gerne ans Herz legen, Euch mit dem Thema auseinander zu setzen und die hervorragenden Unterlagen vom Bundesverband für Eure Gruppenstunden zu nutzen. Das Ziel der Kampagne ist es, Kinder und Jugendliche für Situationen zu sensibilisieren, in denen sie unter Druck geraten, mögliche Folgen zu skizzieren und Handlungsmöglichkeiten bzw. Perspektiven aufzuzeigen. Macht Ihr mit?

Nun können wir nicht die gesamte Kampagne in einer Wettbewerbsaufgabe verarbeiten. Dafür ist das Thema zu umfangreich. Wir haben uns dafür entschieden, einen vermeintlichen Notausgang aus dem Dauerstress zu betrachten: Flucht in die Sucht

... einige Fragestellungen zum Thema Sucht ... was genau, weiß ich noch nicht...

Informationen findet Ihr auf der Internet-Seite der Kampagne:  
<http://www.deine-staerken.org>

## Umwelt

### Energie sparen – Ich bin dabei!

Energie sparen... Das Thema ist heute aktueller denn je. Nicht nur, dass die Energiekosten so hoch sind wie nie, auch die Zukunft der Erde scheint gefährdet. Schon in 50 Jahren, sagt man, sieht das Klima der Welt vollkommen anders aus als heute. Recht schnell wird klar, dass der verantwortungsvolle Umgang mit Energie ein Muss für jeden ist. Umso mehr wird das deutlich, wenn man sich die Auszüge aus den aktuellen Klimaschutzberichten ansieht.

Darum soll es beim Thema „Energie sparen“ gehen: Energie zu sparen, muss nicht gleich bedeuten, auf Komfort zu verzichten. Energie zu sparen, muss auch nicht unbedingt heißen, sich jedes Jahr den neuesten Kühlschrank zuzulegen oder immer das neueste Auto zu fahren. Denn das muss man sich ja auch leisten können und zudem kostet die Herstellung eines neuen Kühlschranks auch Energie und die Entsorgung des alten geht auch nicht spurlos an der Umwelt vorbei.



Wie ist das Thema also im JRK – auch und gerade im Hinblick auf die Wettbewerbe – zu sehen?

Man kann sich folgende Fragen stellen:

- Wie kann jeder einzelne zum Erhalt der Umwelt durch Energiesparen beitragen, auch wenn er gar nicht entscheiden kann, was für ein Auto angeschafft wird, ob ein neuer Kühlschrank her muss?
- Welche Möglichkeiten haben auch Kinder und Jugendliche, ihre Eltern von energiesparenden Maßnahmen zu überzeugen?
- Was sind die unmittelbaren Auswirkungen des Energiesparens?

Beispiele hierfür sind:

- Installation elektronischer Heizkörperthermostate, damit tagsüber, wenn niemand zuhause ist, nicht alle Räume kuschelig warm sind.
  - Die Anschaffungskosten rentieren sich innerhalb kürzester Zeit durch die eingesparten Energiekosten und die Umwelt wird durch geringeren Schadstoffausstoß und geringeren Ressourcenverbrauch entlastet.
- Verwendung von Energiesparlampen und / oder Leuchtstoffröhren, wo es möglich ist. Gezielte Beleuchtung mit konventionellen Lampen oder Halogenstrahlern.
  - Energiesparlampen verbrauchen im Vergleich zu z.B. Halogenlampen deutlich weniger Energie, geben zugegebenermaßen nicht unbedingt gemütliches Licht ab.
  - Wenn's gemütlich sein soll, muss aber auch nicht das ganze Zimmer hell erleuchtet sein, sondern nur die Ecke, in der man Licht braucht. Und auf dem Flur braucht man's schon gar nicht, wenn man im Wohnzimmer sitzt.
- Öfter mal das Rad oder die Bahn benutzen.
  - Man muss nicht immer Brötchen mit dem kalten Auto holen, man kann auch mit dem Rad fahren. Das ist eh' viel gesünder.
  - In die Innenstadt kann man gegebenenfalls auch mit der Bahn oder dem Bus fahren. Dann ist man ganz entspannt und muss auch nicht noch einen Parkplatz suchen.

Wir wollen Euch nicht animieren, den jährlichen CO<sub>2</sub>-Ausstoß der Ukrainischen Wirtschaft im Jahr 2005 auswendig zu lernen, sondern es soll hier um die alltäglichen Dinge gehen, die eigentlich auf der Hand liegen, die aber meistens aus lauter Bequemlichkeit vernachlässigt werden. Dinge, die auch Kinder und Jugendliche in der Hand haben.

Muss der Fernseher den ganzen Abend nebenbei laufen, wenn man doch eigentlich Hausaufgaben macht? Kann man nicht hinter sich die Tür schließen, wenn der Flur im Winter kälter ist als das eigene Zimmer?

Woher bekommt Ihr nun Informationen und Anregungen?



- Energieversorger – man soll es kaum glauben – liefern oft gute Energiespartipps. E.ON hat einen kleinen interaktiven Ratgeber im Internet veröffentlicht, der wertvolle Tipps liefert:  
<http://apps.eon-energie.com/energiespartipps/eTipps.html>  
Die Süwag hat so was auch:  
<http://www.suewag.de/energiespartipps.html>
- Auch hier finden sich kleine aber feine Tipps, die Sparen helfen:  
<http://www.enro-portal.de/service/energiespartipps.html>
- Alle Energieversorger, alle Stadtwerke, beschäftigen Energieberater, die Euch sicherlich auch ein paar Worte auf der Gruppenstunde erzählen. Ruft vielleicht den örtlichen Versorger an und vereinbart einen Termin – entweder im Gruppenraum oder beim Versorger.

## Verkehr

### Verkehrserziehung Stufe I

#### Rad ab! Sicher Rad fahren

Bei dem Thema „Rad ab! Sicher Rad fahren“ soll es nicht nur darum gehen, was zu einem verkehrssicheren Fahrrad gehört, sondern die Stufe I soll auch verstehen, was es alles für Radfahrer zu beachten gibt, damit sie sich sicher und richtig im Straßenverkehr verhalten.

Es geht um Fragen wie zum Beispiel:

- Muss ich einen Fahrradhelm tragen?
- Darf ich jemanden auf meinem Fahrrad mitnehmen?
- Kann ich auf dem Bürgersteig fahren oder muss ich auf die Straße?
- Welche Verkehrsschilder sind für mich als Radfahrer wichtig?
- Was muss ich beachten, damit ich mit meinem Fahrrad am Straßenverkehr teilnehmen darf?
- Was für Räder gibt es noch außer dem Fahrrad?
- Welche (Fahr-)Räder sind nicht für den Straßenverkehr geeignet?



usw.

## **Verkehrserziehung Stufe I**

### **Rad ab! Sicher Rad fahren**

Bei der Stufe II wird davon ausgegangen, dass sie sich bereits sicher mit dem Fahrrad im Straßenverkehr bewegen können und die Verkehrsregeln für Radfahrer bekannt sind. Somit werden die Inhalte, die mit der Stufe I behandelt werden, vorausgesetzt.

Die Stufe II soll sich besonders damit befassen, was es zu beachten gibt, wenn Fahrradfahrer in einer Gruppe unterwegs sind, wenn ein Tagesausflug oder sogar eine Ferienfahrt mit dem Fahrrad unternommen wird. Gibt es Unterschiede, ob ich mit einer Gruppe Fahrrad fahre oder alleine? Was ist anders, was bleibt gleich? Wie kann ich Gepäck sicher auf meinem Fahrrad transportieren?

Außerdem sollen sie wissen, wann es gefährlich sein kann, Fahrrad zu fahren bzw. wann oder wo man kein Fahrrad fahren darf.

Erste Informationen könnt ihr im Internet unter

<http://www.solingen.de/jugend/spielmobil/kinderstadtplan/fronhof/rad.htm>

<http://www.versicherung-und-verkehr.de/index.php/3;cmid;8;crd;8>

<http://www.grundschulmarkt.com/fahrrad.htm>

<http://www.landesverkehrswacht.de/themen/fahrradfahren.html>

<http://www.landesverkehrswacht.de/fileadmin/downloads/Wissensblaetter/Wissensblatt8KinderalsRadfahrer.pdf>

<http://www.haus-des-jugendrotkreuzes.de/cms/index.php?page=725>

<http://www.martin-loewenstein.de/loyola2006/texte11.html>

erhalten.

### **„Blut-Rausch“ (Landeswettbewerb III)**

Der AK bietet dazu beim Wettbewerb die folgenden Themen und Aufgaben an:

- Gesundheit: Was sagt mein Blut über meinen Körper?
- Rotes Kreuz: Der Blutspendedienst. Wie ist er organisiert?
- Politik: Das Geschäft mit dem Blut



- Verkehr: Volle Fahrt im Blutkreislauf?
- Kampagne: „Deine Stärken.Deine Zukunft.Ohne Druck“
- EH: EH nach den neuen Richtlinien. EH umfasst auch EH am Kind und Sportverletzungen
- SEF: freie Themen und die Kampagne „Deine Stärken.Deine Zukunft.Ohne Druck“
- Musischer Teil: „Bluttausch“