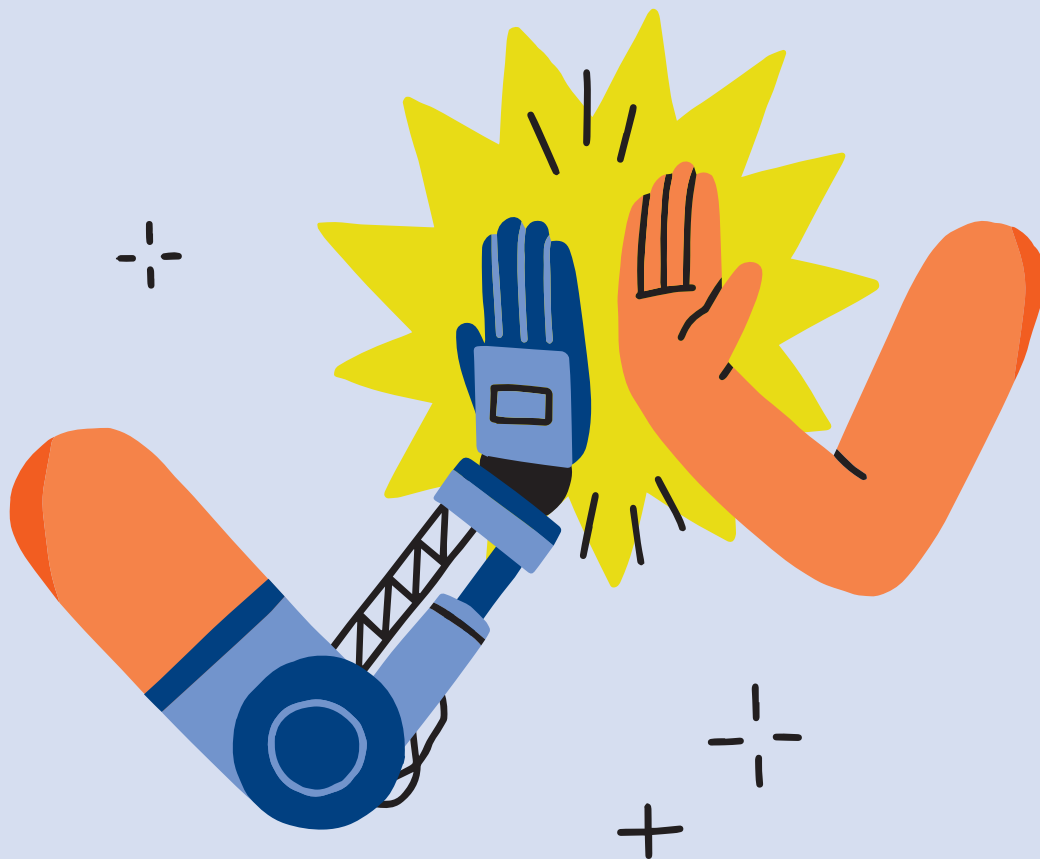


Home Challenge

Woche 1

Dossier für Challengeteilnehmende



CYBATHLON

Der CYBATHLON der ETH Zürich ist eine einzigartige, internationale Plattform zur Förderung der Entwicklung von Assistenzsystemen für Menschen mit Behinderung, der Kommunikation über die Forschung sowie der Inklusion. Die Parcours des Wettkampfes sind bewusst so angelegt, dass sie Alltagsaktivitäten abbilden. Auf diese Weise wird gezeigt, wie gut sich die jeweilige Technologie dazu eignet, die Menschen beispielsweise beim Treppensteigen oder beim Öffnen von Türen zu unterstützen.

CYBATHLON @school

Ein Exoskelett für einen Menschen mit Querschnittslähmung bauen, damit dieser wieder vom Sofa aufstehen und gehen kann! Wie cool ist das denn?! Moment – möchte jemand mit Querschnittslähmung überhaupt in solch einem robotischen Anzug unterwegs sein?

mint & pepper und CYBATHLON thematisieren mit CYBATHLON @school solche Fragen und bieten Module in verschiedenen Fächern an – rund um die Themen Inklusion von Menschen mit Behinderungen und MINT – abgestimmt auf den Lehrplan 21.



BOTSCHAFTER RÜDIGER BÖHM

Rüdiger Böhm weiss, was es bedeutet, wenn sich im Leben innerhalb einer Sekunde einfach alles ändert. Als Top-Sportler verliert er einen Tag vor seinem 27. Geburtstag bei einem tragischen Verkehrsunfall beide Beine und fast sein Leben.

Es folgen 30 Tage Koma, 30 Wochen Krankenhaus und ein monatelanger Kampf zurück in ein neues Leben ohne Beine. Mit starkem Willen, viel Mut und klaren Entscheidungen meistert er dieses Schicksal und entwickelt sich auch dadurch zum erfolgreichen Experten für Krisenmanagement und Coach. Er ist Botschafter des CYBATHLON und von CYBATHLON @school.

CYBATHLON @school Home Challenge

Cool, bist du mit dabei bei der Home Challenge. In diesem Dossier findest du drei Challenges, die du zu Hause machen kannst. Jede Challenge wird auf einer Seite erklärt. Darunter hast du Platz für Notizen oder Fragen, die sich dir stellen.

CHALLENGE VIDEOS

Falls du einen Computer oder ein Smartphone mit Internetzugang hast, kannst du pro Challenge zwei Videos schauen. Im ersten Video am Morgen stellt dir Rüdi die Challenge vor. Danach machst du die Challenge selber. Du kannst dir auch Notizen machen, was dir schwer gefallen ist, oder was für Fragen dir in den Sinn gekommen sind. Im zweiten Video findest du eine Auflösung der Challenge. Darin zeigt dir Rüdi am Nachmittag, wie er die Challenge in seinem ganz normalen Alltag löst. Schau das zweite Video also erst, wenn du die Challenge selber gelöst hast.



www.mintpepper.ch/homechallenge1

Home Challenge

Woche 1 Tag 1 - Rollstuhl



Essenszeit

CHALLENGE

Stell dir vor, du würdest im Rollstuhl sitzen. Du möchtest etwas essen und trinken. Was brauchst du alles dazu? Setz dich auf den Stuhl und versuch, alles im Sitzen zu erledigen. Hol das Besteck raus, deck deinen Tisch. Hol dir etwas zu trinken. Wenn du Rollen am Stuhl hast, bring das Essen an den Tisch und räum es danach wieder ab. Alles, ohne aufzustehen.

WAS DU BENÖTIGST

- Einen Bürostuhl mit Rollen. Wenn du keinen hast, nimm einen normalen Stuhl.
- Eine Küche mit Besteck, Teller, Essen, ...

ACHTUNG

- Mach die Challenge nicht alleine.
- Schau, dass du Dinge nimmst, die nicht schnell kaputtgehen, falls sie dir runterfallen.
- Benutze nichts Scharfes oder Heisses.

REFLEXION

- Was bereitete dir Schwierigkeiten?
- Überlege dir mögliche Lösungen, durch die du die Challenge besser umsetzen könntest.
- Was müsstest du an deiner Küche ändern, um im Rollstuhl gut darin leben zu können?
- Hast du Fragen an Rüdi? Notiere sie dir.

ZUSATZCHALLENGE

Stell dir den Tag hindurch immer wieder vor, du wärst im Rollstuhl. Ginge das, was du gerade machst auch im Rollstuhl?

Home Challenge

Woche 1 Tag 2 - blind



Durststrecke

CHALLENGE

Stell dir vor, du wärst blind. Beginne vor deiner Wohnungstüre und lass dir die Augen verbinden. Finde nun den Weg in die Küche. In der Küche nimmst du dir einen Becher aus dem Schrank und füllst ihn am Spülbecken mit Wasser. Prost!

WAS DU BENÖTIGST

- Etwas, um die Augen zu verbinden.
- Wenn du magst, einen Blindenstock (z.B. einen geschlossenen Schirm).
- Becher, Spülbecken und Wasserhahn

ACHTUNG

- Mach die Challenge nicht alleine.
- Schau, dass du Dinge nimmst, die nicht schnell kaputtgehen, falls sie dir runterfallen.
- Benutze nichts Scharfes oder Heisses.

REFLEXION

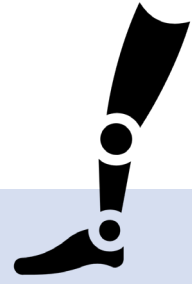
- Was bereitete dir Schwierigkeiten?
- Überlege dir mögliche Lösungen, durch die du die Challenge besser umsetzen könntest.
- Was müsstest du in deiner Wohnung ändern, um blind gut darin leben zu können?
- Hast du Fragen an Rüdi? Notiere sie dir.

ZUSATZCHALLENGE

Stell dir den Tag hindurch immer wieder vor, du wärst blind. Gehe das, was du gerade machst auch blind?

Home Challenge

Woche 1 Tag 3 - Beinprothese



Balance

CHALLENGE

Stell dir vor, du hättest eine Beinprothese und könntest dein Knie und dein Fussgelenk nicht mehr bewegen. Versteif dein Knie, indem du zwei Kochlöffel seitlich ranbindest. Nimm dir einen Teller und leg einen Ball darauf. Trag den Teller von der Küche ins Wohnzimmer. Heb unterwegs einen weiteren Ball vom Boden auf und stell danach den Teller mit den zwei Bällen auf den Wohnzimmertisch.

WAS DU BENÖTIGST

- Zwei Kochlöffel oder Ähnliches sowie ein Band/Tuch, um dein Knie zu fixieren.
- Einen Kunststoff- oder Papierteller
- Zwei Bälle oder sonst etwas Rundes

ACHTUNG

- Mach die Challenge nicht alleine.
- Schau, dass du Dinge nimmst, die nicht schnell kaputtgehen, falls sie dir runterfallen.

REFLEXION

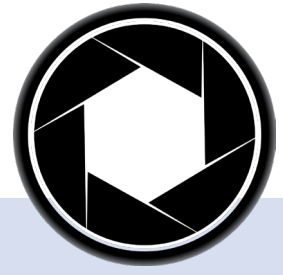
- Was bereitete dir Schwierigkeiten?
- Überlege dir mögliche Lösungen, durch die du die Challenge besser umsetzen könntest.
- Was müsstest du in deiner Wohnung ändern, um mit Beinprothese gut darin leben zu können?
- Hast du Fragen an Rüdi? Notiere sie dir.

ZUSATZCHALLENGE

Stell dir den Tag hindurch immer wieder vor, du hättest eine Beinprothese. Ginge das, was du gerade machst auch mit der Prothese?

Home Challenge

Woche 1 Tag 4 - Livesession



Film ab

LIVESESSION

Heute gibt es keine Challenge für dich. Stattdessen kannst du Rüdi persönlich kennenlernen und ihm deine Fragen stellen. Um 11 Uhr wird Rüdi für eine halbe Stunde live sein. Er erzählt aus seinem Leben und beantwortet deine Fragen.

WAS DU BENÖTIGST

- Computer oder Smartphone mit Internet

TEILNAHME

Öffne den untenstehenden Link. Dort findest du zwei Möglichkeiten der Teilnahme:

Zoom:

Klicke dazu auf den Link zu Zoom. Mit dem Computer kannst du im Browser teilnehmen. Auf Smartphones brauchst du die kostenlose Zoom App. Zur Teilnahme musst du einen Namen und eine Emailadresse angeben. Gib einfach einen Fantasienamen und eine falsche Adresse ein. Man sieht und hört dich nicht, aber du kannst Fragen im Chat schreiben.

Youtube zuschauen:

Auf dem untenstehenden Link zur Homepage findest du auch einen Link zum Youtube Livestream. Über Youtube kannst du nur zuschauen und zuhören, Fragen kannst du keine stellen.



www.mintpepper.ch/homechallenge1