



# Was brauche ich zum Wohlfühlen?

Kinder machen sich mit Lernorten vertraut am Beispiel Wald

© IMAGO / Funke Foto Services

## Zyklus

1

## Zeit

- 1 x Hausaufgabe
- 1 x 1-2 Lektionen
- 1 x 1 Tag
- 1 x 1 Lektion Nachbereitung

## Lerngegenstand

- Gründe für Wohlbefinden
- Wohlfühlen an neuen Lernorten

## Aufbau

- Lehrpersonenkommentar
- Aktivitäten
- Unterrichtsmaterial

## Liebe Lehrerinnen und Lehrer

Gründe für das persönliche Wohlbefinden nennen zu können ist Bestandteil des Lehrplans 21. Dieses Unterrichtsdossier bietet Ihnen eine konkrete Unterrichtsplanung zu diesem Thema. Darin enthalten ist zudem das Kennenlernen und Erschliessen von neuen Lernorten wie etwa dem Wald.

Sie starten mit einer Hausaufgabe. Diese aktiviert das Vorwissen der Schülerinnen und Schüler (nachfolgend SuS) zum Thema. In der ersten Unterrichtssequenz erarbeiten Sie mit der Klasse Gründe für ihr Wohlbefinden. Davon ausgehend machen sich die SuS mit dem neuen Lernort (hier der Wald) vertraut, indem sie sich dort einen Ort zum Wohlfühlen einrichten.

Den Lernweg sowie die Ergebnissicherung halten die SuS mit einfachen Mitteln in einem Lernjournal fest. Nach dieser Unterrichtseinheit können Sie das Thema «Wohlbefinden» mit Ihrer Klasse weiter vertiefen. Im Abschnitt «So könnte es weitergehen» finden Sie Ideen dazu.

## Kompetenzen nach dem Lehrplan 21

NMG.1.2.a: Die Schülerinnen und Schüler können subjektives Wohlbefinden beschreiben und mit Erfahrungen verbinden (z.B. Situationen der Freude, Aktivität, Ruhe, Zufriedenheit).<sup>1</sup>

NMG 8.2.b: Die Schülerinnen und Schüler können wahrnehmen, benennen und begründen, in welchen Räumen sie sich gerne bzw. nicht gerne aufhalten und was ihnen in ihrem Lebensraum wichtig ist.<sup>2</sup>

## Entwicklungsorientierte Zugänge nach dem Lehrplan 21<sup>3</sup>

Im 1. Zyklus orientiert sich der Unterricht stark an der Entwicklung der Kinder. Die Aktivitäten in diesem Dossier ermöglichen Erfahrungen in vier von neun Entwicklungsorientierten Zugängen. Es sind dies folgende:

### • **Wahrnehmung (2)**

Die Kinder ...

- nehmen ihren Körper in Zeit und Raum und über die Interaktion mit der Umwelt wahr;
- lernen, Wahrnehmungen zu beschreiben und zu vergleichen;

### • **Fantasie und Kreativität (6)**

Besondere Bedeutung hat Kreativität überall dort, wo Mädchen und Jungen ...

- frei spielen;

### • **Sprache und Kommunikation (8)**

Mädchen und Jungen ...

- sind aufgefordert, sich in einer Grossgruppe zu äussern;
- gestalten vielfältige Sprechansätze wie Absprachen, Erklärungen und Begründungen, Erzählungen, Beschreibungen, Präsentationen, Erlebnisse, Geschichten und Spielsituationen;

### • **Eigenständigkeit und soziales Handeln (9)**

Die Kinder lernen, Interessen und Wünsche anderer Kinder zu berücksichtigen, zu kooperieren und Konflikte mit und ohne Unterstützung zu lösen.

Die Kinder ...

- lernen, Überlegungen von andern in das eigene Denken einzubeziehen (Perspektivenübernahme);
- lernen, ihre Bedürfnisse je nach Situation in der Gruppe durchzusetzen oder zurückzustellen;

<sup>1</sup> <https://zh.lehrplan.ch/index.php?code=a|6|1|1|0|2> (besucht: 20.12.23)

<sup>2</sup> <https://zh.lehrplan.ch/index.php?code=a|6|1|8|0|2> (besucht: 20.12.23)

<sup>3</sup> <https://zh.lehrplan.ch/index.php?code=e|200|5&hilit=101e200k34YKDpFRrMs-kyVbGsveyPG#101e200k34YKDpFRrMskyVbGsveyPG> (besucht: 15.11.23)

## Bildung für Nachhaltige Entwicklung

Bildung für Nachhaltige Entwicklung (nachfolgend BNE) soll Lernende befähigen Herausforderungen in der Gesellschaft anzugehen und zu bewältigen sowie zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen. Dieses Ziel sollen die SuS unter anderem erreichen, indem sie BNE-spezifische Kompetenzen erlernen.<sup>4</sup>

Die Aktivitäten in diesem Dossier decken verschiedene Aspekte von BNE ab. Dabei ziehen wir das BNE-Verständnis von *éducation21* heran. BNE versteht die Schule und ihre Umgebung als Lern- und Lebensraum. So gehört auch der Wald zur Lebenswelt der Kinder. Der direkte Kontakt mit dem Lebensraum Wald ermöglicht Lernen am realen Gegenstand und in konkreten Situationen.<sup>5</sup>

*éducation21* teilt die Kompetenzen von BNE in drei Bereiche auf und ordnet sie den überfachlichen Kompetenzen aus dem Lehrplan21 zu.<sup>6</sup> Nachfolgend beschreiben wir zwei BNE-Kompetenzen, die Sie mit der Durchführung dieser Unterrichtseinheit abdecken.

- ### Perspektiven wechseln

Bei der Aufgabe, in einer Gruppe ein Wald-Wohlfühl-Ort zu bauen, üben sich die SuS darin, zu kooperieren und verschiedene Interessen in heterogenen Gruppen auszuhandeln. Indem die SuS die entstandenen Bauten anschliessend präsentieren, können sie die Perspektiven der anderen Kinder einnehmen. *éducation21* versteht es als soziale Kompetenz, unterschiedliche Perspektiven einzunehmen.

- ### Sich als Teil der Welt erfahren

Einen eigenen Wohlfühlraum im Wald einzurichten, stärkt die Beziehung der SuS zum Wald. Diese Erfahrung trägt dazu bei, dass die Kinder dem Wald respekt- und verantwortungsvoll begegnen. Den verantwortungs- und respektvollen Umgang mit der Umwelt versteht *éducation21* als personale Kompetenz.<sup>7</sup>

## Draussen unterrichten

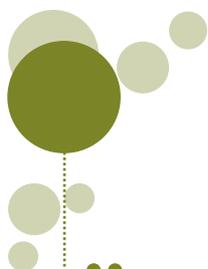
Ist es für Sie eher neu für den Unterricht nach draussen zu gehen? Hilfsmittel für den Unterricht im Freien, etwa eine *Elternbriefvorlage* oder *rechtliche Grundlagen*, finden Sie in der Toolbox auf der Website [draussenunterrichten.ch](https://draussenunterrichten.ch).

<sup>4</sup> [https://education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis\\_Langversion-mit-Quellen\\_2016.pdf](https://education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis_Langversion-mit-Quellen_2016.pdf) (S. 2, besucht: 07.11.2023)

<sup>5</sup> [https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis\\_Langversion\\_2016.pdf](https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis_Langversion_2016.pdf) (besucht: 14.4.23)

<sup>6</sup> <https://www.education21.ch/de/bne-kompetenzen> (besucht: 07.11.2023)

<sup>7</sup> [https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis\\_Langversion\\_2016.pdf](https://www.education21.ch/sites/default/files/uploads/pdf-d/bne/BNE-Verstaendnis_Langversion_2016.pdf) (besucht: 14.4.23)



# Überblick

Sie finden hier eine Übersicht mit den wichtigsten Angaben. Die Zeitangaben in den Aktivitäten dienen als Richtwert. Passen Sie diese den Bedürfnissen und dem Tempo Ihrer Klasse an.

Aktivität	Didaktischer Kommentar	Ort	Zeit	Material	Seite
Vorbereitung: Hausaufgabe	Konfrontationsaufgabe, Vorwissen aktivieren	Zu Hause	-	-	5
Was brauche ich zum Wohlfühlen?	Einstieg, Erarbeitungsaufgabe	Schulzimmer	1-2 Lektionen	«Wohlfühlgegenstände» der SuS, Tuch, Satzanfang: «Ich fühle mich wohl, wenn...» (S.10), A4-Blätter, Filzstift, Lernjournal	5
Wohlfühlen im Wald	Übungs- und Vertiefungsaufgaben	Wald	1 Tag	Kamera, Bilder (S.11/12), Wohlfühl-Gründe aus Aktivität 1, Ausrüstung und Material für den Unterricht im Freien	6
Nachbereitung: Lernjournaleintrag	Reflexion, Ergebnissicherung	Schulzimmer	1 Lektion	Fotos der Wald-Wohlfühl-Orte, Lernjournal	9

# Aktivitäten

## Vorbereitung: Hausaufgabe

Geben Sie den SuS zur Vorbereitung diesen Auftrag als Hausaufgabe:

«Wann fühlst du dich besonders wohl? Welche Gegenstände brauchst du dazu? Nimm drei Gegenstände von zu Hause mit, um uns zu erzählen, wann du dich wohlfühlst.»

Ist der Gegenstand zu gross, können die Kinder auch ein Foto oder eine Zeichnung mitbringen.

## Was brauche ich zum Wohlfühlen?

### Kompetenzerwartungen:

Die SuS können beschreiben, wann sie sich wohlfühlen.

Die SuS können Gründe für ihr Wohlbefinden nennen.

**Ort:** Schulzimmer

**Material:** «Wohlfühlgegenstände» der SuS, Tuch, Satzanfang: «Ich fühle mich wohl, wenn...» (S.10), A4-Blätter, Filzstift, Lernjournal

**Zeit:** 1-2 Lektionen

### Ablauf:

Lassen Sie die SuS sich zunächst zu zweit erzählen und zeigen, welche Dinge sie von zu Hause mitgebracht haben, und warum diese für sie wichtig sind, um sich wohlzufühlen.

#### Ich fühle mich wohl, wenn...

Versammeln Sie die Kinder im Kreis. Alle legen ihre Wohlfühlgegenstände in die Mitte des Kreises zum Beispiel auf ein grosses Tuch.

Lassen Sie einzelne Kinder folgenden Satz passend zu einem ihrer Gegenstände vervollständigen:

«Ich fühle mich wohl, wenn...»

Zum Beispiel könnte eine Aussage sein: «Ich fühle mich wohl, wenn ich mit Duplo spiele.» Oder: «Ich fühle mich wohl, wenn ich meinen Lieblings-Pulli trage.»

Die anderen Kinder suchen den Gegenstand, der dem Kind gehört.

#### Reflexion

Reflektieren Sie in einem nächsten Schritt mit den SuS, warum sie sich wohlfühlen mit diesen Gegenständen. Antworten könnten sein: «Es macht mir Spass, mit Duplo zu spielen.» Oder: «Mein Lieblingspulli fühlt sich kuschelig warm an.»

So entsteht eine Sammlung an Gründen fürs Wohlfühlen:

- Spass
- Freude
- Ruhe
- Glück
- Bewegung
- Gemütlichkeit
- Genuss
- Usw.

Schreiben Sie den Grund jeweils gross auf ein Blatt Papier und lassen Sie das Kind den Gegenstand dazulegen.



Abbildung 1: Lieblingspulli bei Wohlfühlgrund  
© Nicole Herzog/ WWF Schweiz

Wenn eine Sammlung entstanden ist, lassen Sie die SuS ihre restlichen Wohlfühl-Gegenstände einem Grund zuordnen. Vielleicht fällt dann auf, dass noch ein Grund fehlt.

Fassen Sie zusammen, welche Gründe für das Wohlfühlen Sie mit der Klasse erarbeitet haben. Erläutern Sie zum Beispiel: «Mehrere Kinder fühlen sich wohl, wenn sie Spass haben. Um Spass zu haben, machen sie aber unterschiedliche Dinge, zum Beispiel mit Duplo etwas bauen, malen oder tanzen.»

● **Lernjournaleintrag**

Wenn Sie mit Ihrer Klasse bereits ein Lernjournal führen, lassen Sie die SuS den Eintrag darin machen. Falls die Kinder kein Lernjournal haben, können sie diese Aufgabe auch auf ein Blatt Papier machen. Jedes Kind zeichnet seine Lieblingsgegenstände und schreibt den Wohlfühl-Grund dazu.

**Differenzierungsmöglichkeiten für den Lernjournaleintrag:**

- ★ Die Kinder zeichnen die Gegenstände, und Sie als Lehrperson oder andere Kinder, die schon schreiben können, schreiben den Grund dazu.
- ★★ Die Kinder zeichnen die Gegenstände und schreiben den Grund in einem Wort dazu.
- ★★★ Die Kinder zeichnen die Gegenstände und schreiben einen Satz zu jedem Gegenstand: «Mit Duplo spielen macht Spass.» «Mein Pulli ist kuschelig und warm.»

● **Wohlfühlen im Wald**

**Kompetenzerwartungen:**

Die SuS können wahrnehmen, beschreiben und begründen, wo sie sich im Wald wohlfühlen.

Die SuS können eigene Wünsche äussern, Wünsche der Gruppenmitglieder berücksichtigen und Kompromisse aushandeln.

Die SuS können in Gruppen einen gemeinsamen Wohlfühl-Ort gestalten und präsentieren.

**Ort:** Wald

**Material:** Kamera, Bilder (S.11/ 12), Wohlfühl-Gründe aus Aktivität 1, Ausrüstung und Material für den Unterricht im Freien: **Hier** finden Sie eine Packliste.

**Zeit:** 1 Tag

**Ablauf:**

● **Selbstständig streunen**

Definieren Sie mit den SuS im Wald einen Gruppenplatz. Dieser stellt das Zentrum/den Sammelplatz dar.

Vielleicht gibt es dort auch ein Feuer. Bestimmen Sie aber auch, wie weit sich die SuS vom Gruppenplatz entfernen dürfen (z. B. sich nur so weit entfernen, dass man den Gruppenplatz noch sehen kann). Lassen Sie die SuS zuerst herumstreunen.

Leiten Sie die SuS an: «Ihr wisst nun, wie weit ihr euch entfernen dürft. Erkundet diese Umgebung. Geht einfach dorthin, wo es euch gerade hinzieht und schaut, was euch begegnet. Jedes Kind macht das für sich alleine, ohne mit den anderen zu sprechen.» Bei einem zuvor vereinbarten Zeichen versammeln sich alle wieder am Gruppenplatz. Dort tauschen sich die Kinder über das Erlebte aus. Verwenden Sie dazu die Bilder auf den Seiten 11/ 12 und stellen dazu folgende Fragen:

- Kind blickt in den Wald: «Was habt ihr entdeckt?»
- Kind hebt die Arme: «Wo hat es euch besonders gefallen? Und warum?»

**Differenzierungsmöglichkeit: Begleitet streunen**

Laufen Sie gemeinsam mit den Kindern den besprochenen Umkreis ab. Machen Sie an verschiedenen Orten Halt, und regen Sie die Kinder an, achtsam wahrzunehmen:

- «Schaut euch in alle Richtungen um, auch nach unten und nach oben. Was seht ihr? Was fällt euch auf?»
- «Schliesst die Augen, und hört genau hin. Welche Geräusche hört ihr?»
- «Schliesst die Augen. Wie riecht es hier? Wonach riecht es?»
- «Geht zu einem Baum, und streicht mit den Händen über seine Rinde. Wie fühlt sie sich an?»
- «Wir laufen mal ganz langsam, rollen unsere Füsse ganz ab und spüren an den Füßen, wie sich der Waldboden anfühlt.»

Nehmen Sie jeweils ein paar Antworten der Kinder entgegen. Danach gehen Sie gemeinsam zurück zum Gruppenplatz.

● **Wohlfühl-Ort gestalten in Kleingruppen**

Im Kreis erklären Sie den SuS: «Ihr habt nun die Umgebung etwas kennen gelernt. Als nächstes sucht ihr einen Ort im Wald, wo ihr euch wohlfühlen könnt.» Repetieren Sie mit den SuS die Gründe fürs Wohlfühlen, und legen Sie die Blätter mit den Gründen in die Kreismitte.

Teilen Sie die Klasse in Zweiergruppen oder bei Bedarf in grössere Gruppen ein. «Geht nun zu zweit los, und sucht euch einen Ort, der euch beiden gefällt, und wo ihr euch wohlfühlen könnt. Dann überlegt ihr euch zu zweit, was ihr gerne noch an eurem Ort haben oder bauen möchtet, damit er zum Beispiel noch gemütlicher und noch lustiger wird. Dann nehmt ihr Äste, Steine, Tannzapfen und was ihr sonst noch findet im Wald, um euren Ort für euch einzurichten.»

Leiten Sie die Kinder dazu an, nur Naturmaterial zu verwenden, das schon herumliegt und keine Pflanzen auszureissen.



Abbildung 2: Wohlfühlort gestalten © IMAGO / Funke Foto Services

**Differenzierungsmöglichkeit: Wohlfühl-Ort begleitet gestalten**

Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen auf. Sie betreuen die eine Hälfte der Klasse, eine Begleitperson die andere. Gestalten Sie in diesen zwei Gruppen je einen Wohlfühl-Ort. Es können Hütten oder Waldsofas entstehen, oder Sie gestalten mit den Kindern den Gruppenplatz so, dass sich alle wohlfühlen. Dies bietet Gelegenheit, miteinander zu diskutieren, was den einzelnen Kindern wichtig ist, damit sie sich wohlfühlen. Die Kinder können so lernen, die Perspektive anderer Kinder einzunehmen und allenfalls Kompromisse auszuhandeln.

• **Wald-Wohlfühl-Ort präsentieren**

Gehen Sie mit der Klasse von Wohlfühl-Ort zu Wohlfühl-Ort. Zusammen betrachten und würdigen Sie jedes Bauwerk. Stellen Sie den Präsentierenden jeweils folgende Fragen:

- «Warum habt ihr diesen Platz als euren Wohlfühlort ausgesucht?»
- «Was habt ihr verändert und warum?»

Fassen Sie am Schluss der Präsentation jeweils die Gründe für das Wohlfühlen der Zweiergruppe zusammen. Visualisieren Sie dies auch, indem Sie die Blätter aus der ersten Aktivität mit den passenden Gründen dazulegen. Sind es dieselben Gründe wie bei den Wohlfühlgegenständen der Hausaufgabe?

Machen Sie von jedem Wohlfühl-Ort ein Foto, auf dem auch die Blätter mit den Gründen zu sehen sind. Es wird später in das Lernjournal geklebt.



Abbildung 3: Wohlfühlort präsentieren © IMAGO / Funke Foto Services

• **Freispielzeit**

Geben Sie den SuS Zeit für freies Spiel an ihren Wohlfühl-Orten.

• **Abschluss**

Versammeln Sie die Kinder am Gruppenplatz im Kreis. Fassen Sie zusammen, was die Kinder heute erlebt haben. Wiederholen Sie dabei, wie die Kinder ihre Wohlfühl-Orte gebaut haben, um sich darin wohlfühlen zu können. Geben Sie den Kindern Zeit, sich von ihrem Wohlfühl-Ort und vom Wald zu verabschieden.

## ● Nachbereitung: Lernjournaleintrag

### Kompetenzerwartungen:

Die SuS können Dinge nennen, die ihnen an ihrem Wohlfühl-Ort im Wald wichtig sind.

Die SuS können gemeinsam einen Namen für ihren Wohlfühl-Ort entwickeln.

**Ort:** Schulzimmer

**Material:** Fotos der Wald-Wohlfühl-Orte, Lernjournal

**Zeit:** 1 Lektion

### Ablauf:

Repetieren Sie mit der Klasse die Aktivitäten im Wald. Verteilen Sie den Gruppen jeweils das Foto ihres Wohlfühl-Ortes aus dem Wald. Geben Sie den SuS den Auftrag: «Erinnert euch zusammen, wie ihr euren Wohlfühl-Ort gestaltet habt. Sucht auf dem Foto drei Sachen, die euch besonders wichtig sind. Dann klebt ihr das Foto ins Lernjournal (oder auf ein Blatt Papier) und schreibt drei wichtige Dinge auf, die es an eurem Wohlfühl-Ort hat. Gebt eurem Wohlfühl-Ort einen Namen und schreibt ihn zum Foto.»

### Differenzierungsmöglichkeiten für den Lernjournaleintrag

★ Die Kinder kleben das Foto ins Lernjournal, und Sie als Lehrperson oder andere Kinder, die schon schreiben können, schreiben den Namen des Wohlfühl-Orts dazu.

★★ Die Kinder kleben das Foto ins Lernjournal und schreiben den Namen des Wohlfühl-Orts dazu. Die Kinder schreiben drei wichtige Dinge in je einem Wort dazu.

★★★ Die Kinder kleben das Foto ins Lernjournal und schreiben den Namen des Wohlfühl-Orts dazu. Die Kinder schreiben zu den drei wichtigen Dingen je einen Satz. (z. B. «Das Moos ist weich.» / «Wir spielen gerne mit den Tannzapfen.»)

## ● So könnte es weitergehen

Hier finden Sie Ideen für weitere Aktivitäten nach dieser Unterrichtseinheit:

- Richten Sie mit den Kindern eine Wohlfühlecke im Schulzimmer ein.
- Lassen Sie die SuS im Sportunterricht in Gruppenarbeit Wohlfühlorte in der Turnhalle bauen.
- Lassen Sie die SuS aus den entstandenen Namen für die Wohlfühlorte einen aussuchen, der sie anspricht und zu dem sie ein Bild zeichnen möchten. «Wie stellst du dir einen Ort vor, der so heisst?»
- Besuchen Sie regelmässig den Wald mit den Wohlfühlorten für freies Spiel und Unterrichtssequenzen. Weitere Ideen für Aktivitäten im Freien finden Sie auf [www.draussenunterrichten.ch/unterrichten](http://www.draussenunterrichten.ch/unterrichten)

**Ich fühle mich wohl, wenn...**

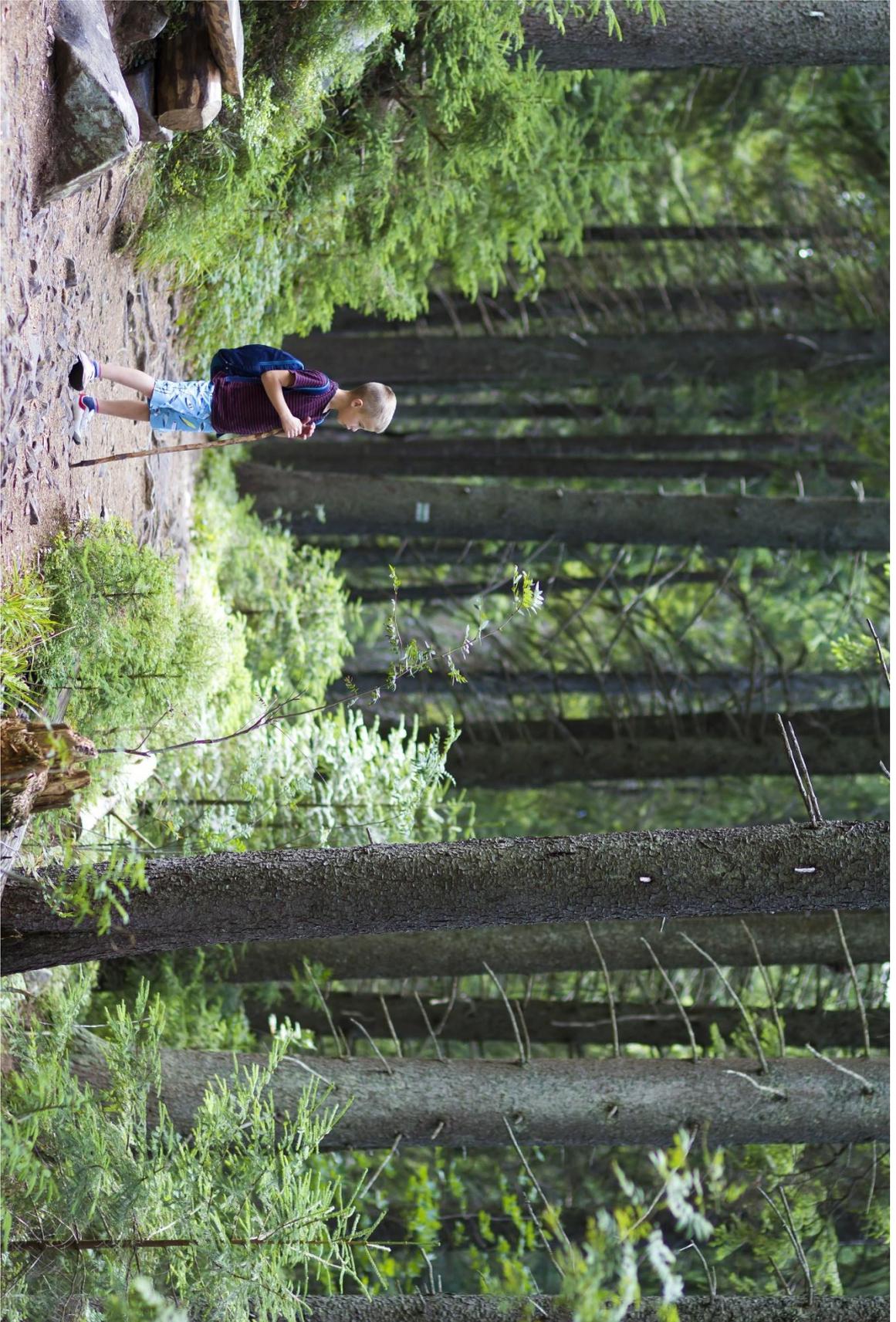


Bild: Kind blickt in den Wald © IMAGO / agerfotostock

Was habt ihr entdeckt?



Bild: Kind hebt die Arme © IMAGO / Westend61

Wo hat es euch besonders gefallen? Und warum?



### **Unser Ziel**

Gemeinsam schützen wir die Umwelt und gestalten eine lebenswerte Zukunft für nachkommende Generationen.

### **WWF Schweiz**

Hohlstrasse 110  
Postfach  
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21  
[wwf.ch/kontakt](http://wwf.ch/kontakt)