



schulnetz21

schweizerisches netzwerk
gesundheitsfördernder und
nachhaltiger schulen

réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

rete delle scuole21

rete svizzera delle scuole
che promuovono la salute
e la sostenibilità

rait da scolas21

rait svizra da las scolas
che promovon la sanadad
e la durabilidad

Zyklus I | Methodische Kompetenzen Über sein Wohlbefinden sprechen

Die Basis für den Lernerfolg, die Gesundheit und Motivation für BNE ist eine gute, wohlwollende, fördernde Beziehung zwischen den Lehrpersonen und den SuS. Dies erfordert eine hohe Sozialkompetenz der Lehrpersonen.

Verschiedene Unterrichtsprinzipien und -methoden können einen Beitrag zu den Fokussen der Orientierungshilfe leisten, wenn diese danach ausgerichtet werden. Nachstehend finden Sie einige Beispiele, sicherlich kennen Sie weitere Methoden und können mit Ihrem beruflichen Knowhow und der Erfahrung noch sehr viel mehr hinzufügen.

Unterrichtsmethoden

- Think – Pair – Share
- Placemat
- Kugellager
- Graffiti-Methode
- Gemeinsame Erstellung eines Wandtafelbildes
- Gruppenpuzzle
- Rollenspiel
- Forschungsauftrag

Konkrete Unterrichtsideen

- Über Gefühle sprechen 1
- Über Gefühle sprechen 2
- Gefühle schriftlich ausdrücken
- Was sind Gefühle?

Literatur

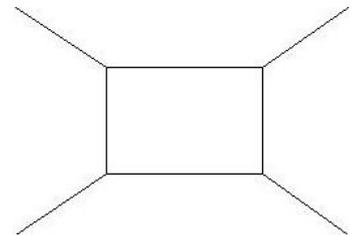
Unterrichtsmethoden

Think – Pair – Share

1. Think: Auseinandersetzung mit Problemstellung
2. Pair: Austausch der Gedanken in Partnerarbeit
3. Share: Auswertung der Gedanken im Plenum, Diskussion

Placemat

1. An jeder Seite sitzt ein/-e Schüler/-in.
2. Jede/-r notiert seine/ihre Gedanken zu einem Thema, einem Problem oder einer Fragestellung im Feld. Es wird nicht gesprochen.
3. Im Austausch werden die Gedanken gesammelt und (wenn möglich) ein Konsens getroffen. Dieser wird in der Mitte festgehalten. Des Weiteren können offene Fragen notiert werden.



Kugellager

1. SuS in einen Innen- und Aussenkreis aufteilen, es schauen sich immer zwei an (aus Innenkreis und Aussenkreis).
2. Eine (Reflexions-)Frage wird gestellt, die SuS diskutieren mit ihrem Gegenüber.
3. Der Aussenkreis rotiert im Uhrzeigersinn, eine neue (Reflexions-)Frage wird gestellt, und die SuS tauschen sich erneut aus.

Graffiti-Methode

1. Verschiedene Problemstellungen, Fragen werden auf Plakaten im Schulzimmer verteilt.
2. Ohne zu sprechen, gehen die SuS von Plakat zu Plakat und schreiben ihre Gedanken nieder.
3. Gemeinsam werden die Antworten ausgewertet.

Gemeinsame Erstellung eines Wandtafelbildes

1. Miteinander in Beziehung stehende Begriffe (z.B. schöne Gefühle, unangenehme Gefühle, Wut, Angst, Freude) werden auf Papier geschrieben und unter den SuS verteilt.
2. Eine Person beginnt und hängt seinen/ihren Zettel an die Wandtafel.
3. Die restlichen Schüler/-innen ergänzen das Wandtafelbild mit ihren Zetteln und zeichnen Verbindungen zwischen den Begriffen ein.

Gruppenpuzzle

Diese Methode eignet sich nur bei voneinander unabhängigen Themen, nicht bei aufeinander bauenden.

1. Die SuS werden in gleich grosse Gruppen (ca. 4-6 SuS) geteilt.
2. Innerhalb der Gruppe bekommt jede/-r Schüler/-in eine Teilaufgabe, die er/sie alleine bearbeitet.
3. Nun treffen sich die Expert/-innen der gleichen Teilaufgabe gruppenübergreifend und diskutieren ihre Resultate/Erkenntnisse.
4. Die Gruppe trifft sich wieder in der Ausgangskonstellation und jeder informiert, in der Rolle als Expert/-in, die Gruppenmitglieder über das Gelernte.

Rollenspiel

Das Rollenspiel ist in drei Phasen gegliedert.

1. Erwärmungs-/Vorbereitungsphase: die Klasse für das Rollenspiel sensibilisieren und aktivieren durch a) eine Achtsamkeitsübung oder b) eine Gedankenreise. Gruppenregeln thematisieren, damit die spielenden Schüler/-innen in einer wertschätzenden Umgebung auch schwierige Themen angehen können.
2. Spiel-/Durchführungsphase: Das Thema wird auf der Bühne nach einem jeweils ganz konkreten Situationsaufbau in Szene gesetzt.
3. Abschluss-/Auswertungsphase: Wiederholung der Feedbackregeln, um einen persönlichen und konstruktiven Meinungs austausch zu erhalten. Die nichtspielenden Personen geben Rückmeldung. Zum Abschluss eines Rollenspiels sollte erneut eine Achtsamkeitsübung bzw. eine Gedankenreise durchgeführt werden.

Weitere Informationen zum Rollenspiel nach Moreno (1959) findet man unter dem Link:

<http://methodenpool.uni-koeln.de/download/psychodrama.pdf>

Forschungsauftrag

Die Schüler/-innen werden angeregt achtsam das eigene Umfeld zu beobachten, die Umsetzung zu planen und die Ergebnisse zu präsentieren.

1. In das Thema der Woche einführen und das Arbeitsblatt «Mein Forschungsauftrag» verteilen. Das Arbeitsblatt ohne oder mit den Schülern/-innen gestalten. Die Schüler/-innen sollen als Wochenaufgabe im häuslichen Umfeld das Thema «einfangen».
2. Es wird einen Termin festgesetzt, wann das Ergebnis in der Klasse gezeigt und diskutiert wird.
3. Anschliessend erfolgt die gemeinsame Reflexion zum Thema.

Konkrete Unterrichtsideen

Über Gefühle sprechen 1

Was ist Angst? (Symptome Körper, Gedanken, Farben, Bilder) Wie fühlt es sich an, wenn man Angst hat? Die SuS sammeln ihre Gedanken mit der Placemat-Methode. An Stelle von geschrieben kann auch gemalt werden.

Über Gefühle sprechen 2

Mit der Kugellager-Methode können auf einer Powerpoint oder mündlich verschiedene Fragen zu Gefühlen (Symptome, Auftreten, Umgang) gestellt werden, welche die SuS mit wechselnden Partnern diskutieren.

Gefühle schriftlich ausdrücken

Mit der Graffiti-Methode können verschiedene Situationen (Wenn ich alleine bin, Wenn ich gelobt werde, Wenn ich im Wald bin, Wenn ich in der Schule bin...) auf Plakaten geschrieben im Raum verteilt werden. Die SuS laufen im Raum herum und beenden die Satzanfänge.

Was sind Gefühle?

Um als Klasse mehr über den Ursprung der Gefühle herauszufinden können die SuS in der Gruppenpuzzle-Methode verschiedenen Fragen (Was sind Gefühle? Wie entstehen Gefühle? Wie machen sich Gefühle bemerkbar? Welches sind schöne Gefühle? Welches sind angenehme Gefühle?) nachgehen und diese schliesslich miteinander teilen.

Literatur

- **WELL Methoden des wechselseitigen Lehrens und Lernens**

Eine Übersicht über die Prinzipien des WELL und WELL-Methoden (Lerntempoduett, Gruppenpuzzle, strukturierte Kontroverse etc.).

- Bernhart, A., & Bernhart, D. (2007). **Methodentraining: Kooperatives Lernen**. Hamburg: Auer
Ein Praxisbuch zum wechselseitigen Lehren und Lernen (WELL), mit Kopiervorlagen.

<https://www.auer-verlag.de/04770-methodentraining-kooperatives-lernen.html>

- Liebig, S. (Hrsg.) (2012). **Entdeckendes Lernen: Ein Unterrichtsprinzip**. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren
Entdeckendes Lernen ist ein Unterrichtsprinzip, das nicht ganz einfach in seiner Umsetzung ist. Deshalb bietet das Buch einen Grundlagenartikel sowie ungewöhnliche philosophische Überlegungen dazu. Verschiedene Beispiele aus den Bereichen, Demokratielernen in der Grundschule, Geschichte, Geographie, Biologie sowie digitale Medien zeigen praktisch, wie Entdeckendes Lernen umgesetzt werden kann, ohne Zeitrahmen zu sprengen und die Unterrichtsorganisation grundlegend zu verändern. Darüber hinaus regen weitere Artikel an, über Entdeckendes Lernen zu reflektieren, eigene Ideen zu entwickeln und selbst weiter zu denken.