

# ventuno

BNE für die Schulpraxis

2021  
02



Interview Martino Guzzardo | Bewegungswissenschaftler, Spezialist im Bereich nichtformale Bildung | ROGER WELTI

## Gehen und Lernen: Ein Paradigmenwechsel

Bereits Aristoteles wandelte umher, während er an seiner Philosophenschule, dem Peripatos (altgr. peripatetikos = «Akt des Gehens») lehrte, und Nietzsche behauptete: «Alle wahrhaft grossen Gedanken kommen einem beim Gehen.» In dieser Perspektive entstand das Projekt «Le vostre idee vanno in passeggiata» von Martino Guzzardo, bei dem die Lernenden beim Spazierengehen in der Natur reflexive und kreative Aufgaben ausführen.

**In der Schule findet der Unterricht vorwiegend sitzend im Klassenzimmer statt. Das von Ihnen vorgeschlagene Projekt holt Lehrpersonen und Schülerinnen und Schüler aus der Schule heraus. Warum?**

Heutzutage (er)leben wir die paradoxe Situation, dass wir regelmässig im Sitzen über die Problematiken unserer sitzenden Lebensweise reden, und das sogar bei Fortbildungen in der Sportwissenschaft. Daher hielt ich es für notwendig, Alternativen zu finden und eine Idee vorzuschlagen, die es uns ermöglicht, die Bewegung zu fördern und gleichzeitig Neues zu lernen: Gehen und Studieren. Dieser Vorschlag, der keineswegs neu ist, fügt sich nahtlos in die Förderkampagne «Die Bewegte Schule» des BASPO ein.

**Welche Rolle kann oder muss die Schule im Hinblick auf das Wohlbefinden der Kinder und Jugendlichen einnehmen?**

Die Gesundheit stellt keinen Selbstzweck dar, sondern ist eine unverzichtbare Ressource, um Wohlbefinden sowohl auf indi-

vidueller als auch auf kollektiver Ebene zu erreichen. In diesem Sinn sollte die Schule Mittel bereitstellen, um die Gesundheit aufzuwerten, damit wir über die eigenen Bedürfnisse nachdenken und dafür Sorge tragen, dass sich alle wohlfühlen. Hierzu können beispielsweise auf Klassen- oder Schulebene Projekte zu Themen wie Zusammenleben, Gesundheitsförderung, Gemeinschaft oder Solidarität ins Leben gerufen werden. So wird die Schule zu einem Versuchslabor, in dem man für das ganze Leben lernt.

**Wie wirkt sich Bewegung während des Unterrichts auf die Gesundheit aus?**

Bewegung ist ein Grundbedürfnis. Gerade in dieser von der Pandemie gekennzeichneten Zeit wird uns das bewusst. Ich kann wohl getrost behaupten, dass auch wir Erwachsenen uns besser fühlen, wenn wir beim Nachdenken draussen spazieren gehen anstatt drinnen im Sessel sitzen. Bewegung ist Gesundheit. Ausserdem belegen zahlreiche Studien, dass in Verbindung mit Bewegung die Lern- und Merkfähigkeit verbessert und die Kreativität gesteigert wird.

**Gemeinsam mit dem Schulnetz21 haben Sie das Projekt «Le vostre idee vanno in passeggiata» entwickelt. Welchen Mehrwert bringt dies gegenüber dem Unterricht im Klassenzimmer? Der Mehrwert besteht in der Zusammenarbeit. Gemeinsam können bessere Lösungen oder Projektideen für die Klasse, die Schule, die Einrichtungen in der Umgebung, die Vereine im**



Quartier oder die ortsansässigen Betriebe gefunden werden. So ist es möglich, ein Netzwerk rund um die Schule aufzubauen. Dies ist einfacher zu verwirklichen, wenn man aus dem Klassenzimmer herausgeht.

### **Körperliche Aktivitäten im Freien bringen auch den Verstand in Bewegung. Warum? Wodurch wird Kreativität gefördert?**

In der Literatur ist belegt, dass das Lernen im Freien bedeutenden Einfluss auf die Kreativität der Schülerinnen und Schüler hat. In den nördlichen Ländern ist es weitverbreitet, einige Fächer, wie etwa Mathematik, draussen zu unterrichten, da es dort einfacher ist, sogar komplexe Inhalte anschaulich und greifbar zu vermitteln. Besteht die Aufgabe zum Beispiel darin, das Gefälle eines Hangs oder Berges oder die Höhe eines Baumes zu berechnen, bedeutet Draussenunterricht, an konkreten Beispielen zu arbeiten.

### **Welche Rolle spielen die Lehrpersonen mit ihren persönlichen Geschlechterbildern und ihrer eigenen Schulpraxis?**

Natur wirkt sich positiv auf den Menschen aus. Der Draussenunterricht verbessert nicht nur die kreativen Fähigkeiten der Lernenden, sondern steigert auch ihr Wohlbefinden. Dies wird auch in der Forschungsarbeit von Ophélie Dysli-Jeanerret (Leiterin des Sportamts der Gemeinde Yverdon-les-Bains) belegt. Sie verglich die Kreativität von Schülerinnen und Schülern aus verschiedenen Klassen, von denen einige im Freien unterrichtet wurden und andere nur im Klassenzimmer.

### **Profitiert die Natur vom Unterricht im Freien?**

Durch das Arbeiten draussen in der Natur wird ein Gleichgewicht zwischen dem Lernen und dem realen Leben ausserhalb der Schule hergestellt: Die Schülerinnen und Schüler werden wieder neugierig auf das, was um sie herum vorgeht, und sie können ihre Lebensumgebung besser kennenlernen. Verschiedene Natur- und Umweltpädagogen arbeiten auf diese Weise, zum Beispiel die Verbände SILVIVA und WWF die zahlreiche Aktivitäten in der Natur anbieten. Dadurch wird auch ein rücksichtsvoller Umgang mit der Natur gefördert.

### **Die Partizipation stellt eine grundlegende Kompetenz innerhalb Ihres Projektvorschlags dar: Wie kann sie realisiert werden, und warum ist sie auch für die Nachhaltige Entwicklung wichtig?**

Wenn wir Wohlbefinden anstreben, müssen wir an unseren eigenen Bedürfnissen arbeiten, die dafür sorgen, dass es uns gut geht. Selbstverständlich müssen wir dabei auch die sozialen, wirtschaftlichen und ökologischen Herausforderungen, die unsere Gesellschaft zu bewältigen hat, berücksichtigen. In diesem Sinne ist die aktive Beteiligung an der Verwirkli-

chung einer Nachhaltigen Entwicklung von grundlegender Bedeutung. Dabei lernen die Schülerinnen und Schüler, ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken, zu teilen und geltend zu machen. Die Schule muss also Räume zur Verfügung stellen, in denen die Lernenden ihre eigenen Projekte umsetzen können. Durch das Verlassen des Klassenzimmers und die Zusammenarbeit mit anderen werden diese Projekte konkret, und die Lernenden können ihnen eine eigene Bedeutung zuordnen. Dies ist besonders wichtig, weil die Schülerinnen und Schüler nur so die Freude am Selbermachen entdecken, Kritikfähigkeit entwickeln und Stellung gegenüber dem eigenen Verhalten beziehen können.

### **Welche weiteren BNE-Kompetenzen werden neben Kreativität und Partizipation noch von Ihrem Vorschlag angesprochen, und wie werden sie aktiviert?**

Wenn die Verwirklichung einer Idee von Wissen ausgeht, das sich die Lernenden aneignen, kommen viele BNE-Kompetenzen zur Anwendung. Genauer gesagt: Zuerst müssen die Lernenden das neue Wissen verstehen. Danach erfolgt seine Aneignung, indem es auf systemische Weise kontextualisiert wird. Den so erhaltenen Gesamtüberblick wandeln die Schülerinnen und Schüler in der Zusammenarbeit mit anderen um, indem sie die Idee selbstständig und in eigener Verantwortung verwirklichen.

Aus dieser Beschreibung versteht sich, dass auch der zurückgelegte Weg wichtig ist. Das Ergebnis erfüllt vielleicht nicht immer die anfänglichen Erwartungen der Lehrperson, ist manchmal sogar ernüchternd. Das kann passieren, wenn die Lehrperson den Schülerinnen und Schülern gewisse Freiheiten einräumt und einen Teil der Kontrolle abgibt. Dies erfordert jedoch einen Paradigmenwechsel bei den Lehrpersonen. Die Lehrperson wird von der Inhaberin und der Vermittlerin von Wissen zur unterstützenden Förderin. Sie weiss, wo und wie Wissen zu finden ist, und stellt Instrumente bereit, die die Schülerinnen und Schüler benötigen, um sich den Herausforderungen von morgen zu stellen.

Das vollständige Interview ist unter folgendem Link verfügbar:

[www.education21.ch/de/testimonials/martino-guzzardo](http://www.education21.ch/de/testimonials/martino-guzzardo)



Martino Guzzardo  
Bewegungswissenschaftler, Spezialist im Bereich nichtformale Bildung

## Inhalt

- 1–2 **Interview** | Martino Guzzardo
- 
- 4–5 **1. und 2. Zyklus**  
**Praxisbeispiel**  
Der Spaziergang – eine unerschöpfliche  
Quelle des Lernens
- 6–7 **Bildungsangebote zum Thema**
- 
- 8–9 **Fokus**  
Alle in Bewegung! Wenn BNE und  
Gesundheitsförderung ihre Kräfte bündeln
- 
- 10–11 **3. Zyklus und Sekundarstufe II**  
**Praxisbeispiel**  
Die Welt als Spielplatz
- 12–13 **Bildungsangebote zum Thema**
- 
- 14 **Neue Bildungsangebote**
- 
- 15 **Aktuell**  
Mehr Chancengleichheit und Partizipation  
«Bildung – heute, morgen, übermorgen!»
- 
- 16 **Seitenblick**  
Eine Minute BNE

### Impressum

**Herausgeberin** éducation21, Monbijoustrasse 31, 3011 Bern, T 031 321 00 21, info@education21.ch | **Erscheinungsweise** Nummer 2 von Mai 2021 | jährlich 3 Ausgaben | Die nächste Ausgabe erscheint im September 2021 | **Publikation und Koordination** Claudio Dulio, Lucia Reinert | **Redaktion** Claudio Dulio, Lucia Reinert (Leitung D-CH), Zélie Schaller (Leitung F-CH), Roger Welti (Leitung I-CH) | **Übersetzungen** ITSA | **Fotos** Pierre Gigon (S. 1, 2, 3, 4, 10), @Crunch (S. 8–9) | **Layout und Produktion** Stämpfli AG | **Auflage** 13635 Deutsch, 11939 Französisch, 1806 Italienisch | **Druck** Stämpfli AG | **Abonnement** Das Abonnement ist ein kostenloses Angebot für alle an BNE interessierten Personen in der Schweiz. Bestellung auf [www.education21.ch](http://www.education21.ch) > Kontakt. Facebook, Twitter: education21ch, #e21ch | [ventuno@education21.ch](mailto:ventuno@education21.ch)  
**ventuno online** [www.education21.ch/de/ventuno](http://www.education21.ch/de/ventuno)

**éducation21** Die Stiftung éducation21 koordiniert und fördert Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) in der Schweiz. Sie wirkt im Auftrag der Erziehungsdirektorenkonferenz (EDK), des Bundes und der Zivilgesellschaft als nationales Kompetenzzentrum für die Volksschule und die Sekundarstufe II.

### Editorial

## «Bleibt gesund!»

«Bleibt gesund!», klang es vor einem Jahr aus dem Radio und wurde alsbald zum neuen Abschiedswort. Ein Pandemiejahr später schlugen Gesundheitsfachleute Alarm: Die durch Covid-19 eingeschränkte Bewegungsfreiheit führt bei Kindern und Jugendlichen überdurchschnittlich zu Übergewicht oder Magersucht. Auch die psychischen Auswirkungen in Form von Ängsten, Aggressionen und Depressionen werden immer sichtbarer. Kinder und Jugendliche gehören zu der am meisten betroffenen Gruppe.

Entsprechend sind Lehrpersonen jeden Tag damit konfrontiert, wie die Pandemie das Leben der Lernenden verändert. Die Pandemie fordert die Schule heraus, die Kinder und Jugendlichen aufzufangen. Achtsamkeit gegenüber den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen sind in diesen Zeiten besonders wichtig. Der Unterricht bedarf Anpassungen, die Pandemie hört nicht vor dem Klassenzimmer auf. Dabei geht es nicht nur darum, Unterbrechungen, Quarantäne und Fernunterricht zu meistern, sondern gleichermassen das Augenmerk auf die allfälligen Nebeneffekte der Coronasituation zu richten. Die Coronasituation kann trotz aller Schwere auch eine Chance sein. Themen wie Resilienz, Selbstwirksamkeit, Kreativität, Optimismus, Beziehungskompetenzen und Schul- bzw. Klassenklima sind Teil des Lehrplans in den sogenannten überfachlichen Kompetenzen. Mit einer geeigneten pädagogischen Herangehensweise können die Lehrpersonen diese überfachlichen Kompetenzen stärken.

Einige Vorschläge dazu finden Sie in dieser Ausgabe von «ventuno» diskriminierungsfreies Klassenklima unter dem Motto «Individualität und Gemeinschaft» steht im Zentrum von «Partizipation» an der Schule Münsingen im Kanton Bern. Bewegung und vielfältige Lernwelten finden die Lernenden auf den Spaziergängen der Schule in Vuadens im Kanton Freiburg. Gesundheit als eine zentrale Dimension im BNE-Verständnis wird im Grundlagenartikel pädagogisch eingebettet. Einen Blick über die Grenzen der Schule bieten die Bildungslandschaften, die Schule und ausserschulische Angebote zu Bewegung und vielen anderen Alltagsthemen eng verknüpfen. Darüber hinaus laden wir Sie zur Fachtagung zu den Bildungslandschaften am 21. Juni (S. 15) ein. Weitere Unterlagen unter [www.schulnetz.ch/gesunddurchdiepandemie](http://www.schulnetz.ch/gesunddurchdiepandemie). Alle in diesem Heft vorgestellten Angebote sollen Lehrpersonen und Schulleitungen darin unterstützen, ihre Schülerinnen und Schüler sowie sich selbst nicht nur gegen die Pandemie resilienter zu machen, sondern auch nachhaltig gesund zu bleiben.



Corinne Schärer, Bereichsleitung Schule

Ein BNE-Rundgang in Vuadens (FR) | ZÉLIE SCHALLER

## Der Spaziergang – eine unerschöpfliche Quelle des Lernens

**Spaziergehen stellt ein wertvolles pädagogisches Instrument dar. Sich bewegen, die direkte Umgebung beobachten und entdecken, um sie besser schützen zu können, Verbindungen knüpfen und den Austausch stärken: Die Vorteile sind vielfältig. Unterwegs mit einer 4. Klasse im Freiburgerland!**

«Was sind die Ziele unserer Exkursion heute Nachmittag?», fragt Estelle Suchet ihre Schülerinnen und Schüler. «Spass haben!», antwortet Noé. «Die Natur beobachten», sagt Mélanie. «Lernen», fährt Audrey fort. Und die Lehrerin fügt hinzu: «Und uns bewegen. Im Freien spazieren gehen, frische Luft atmen, unserem Körper etwas Gutes tun.»

Die 4. Klasse HarmoS in Vuadens im Kanton Freiburg bereitet sich auf einen Ausflug vor. Sie unternimmt zu jeder Jahreszeit solche Spaziergänge, denn diese bieten Gelegenheit, die Vorteile des Wanderns zu entdecken, den Blick auf die Natur und ihre Reichtümer zu lenken, den Duft der Blumen zu riechen, die wilden Früchte zu probieren, Verbindungen zu knüpfen und Emotionen zu erleben. Das Prinzip des BNE-Rundgangs besteht darin, den eigenen Alltag mit einem neuen, aktiven und neugierigen Blick zu beobachten, zu experimentieren und vor allem auf die eigenen Sinneswahrnehmungen zu achten.

An diesem Wintertag scheint die Sonne. «Was bringt sie euch?», fragt Estelle Suchet. «Hitze», antwortet Thibaud. «Ja, aber auch Vitamin D, das eine Quelle für Vitalität ist», merkt die Lehrerin an. Trotz dem Sonnenschein ist die Luft kalt, es bläst ein kräftiger Wind. Doch davon lassen sich die Kinder nicht entmutigen und wärmen sich vor dem Loslaufen noch ein wenig auf. Sie haben sich in einem Kreis im Innenhof der Schule aufgestellt, atmen tief ein, drehen ihre Handgelenke, schwingen die Arme und springen in die Höhe, wobei sie ihre Beine und Arme ausbreiten. «Eines der Ziele an diesem Nachmittag ist auch der Muskelaufbau: Wir werden unsere Körper und Gehirne stählen», erklärt Estelle Suchet.

### Vier Aufgaben

Die Lehrerin überreicht ihren Schülerinnen und Schülern einen Umschlag. Der Absender: ein gewisser Wichtel namens Trüffo. Omer liest den Brief seinen Mitschülern vor: «Hallo, ihr grossen Bauernwichtel, eure Lehrerin hat eine Schnitzeljagd für euch vorbereitet. Ihr müsst nach diesem Plan Eier suchen. In jedem Ei hat sie einen Hinweis versteckt, um das nächste zu finden, sowie eine kleine Aufgabe, damit ihr euch bewegt und etwas mehr über den Winter erfahrt.» Der Wichtel Trüffo wünscht den Kindern einen schönen Nachmittag und bittet sie gleichzeitig, die Natur und die Anweisungen ihrer Lehrerin zu respektieren.

Los gehts! Mit einer Karte und einer Lupe ausgestattet verlassen die Kinder den Schulhof. Auf ihrem Weg sehen sie den Müll, der am Strassenrand verstreut liegt. «Warum dürfen wir den Müll nicht einfach wegwerfen?», fragt die Lehrerin. «Er kann Tiere

töten und verschmutzt die Erde», antworten die Kinder sofort und nehmen sich fest vor, den Müll irgendwann einzusammeln. «Mit Handschuhen!», ruft Benjamin.

Die Kinder setzen ihren Rundgang auf einem Feldweg fort. Der erste Anhaltspunkt ist ein Kreuz. Noé entdeckt es zuerst und rennt los, um das Ei herauszuholen. Im Innern befinden sich Vogelbilder. Die Kinder müssen die einzelnen Vogelarten identifizieren und angeben, ob sie den Winter in der Schweiz oder in wärmeren Ländern verbringen. Gemeinsam erkennen die Kinder Elster, Spatz, Turteltaube, Meise, Uhu, Krähe und Schwalbe. Nur Letztere, die anmutige Vorbotin des Frühlings, zieht im Herbst nach Afrika.

Die Kinder machen sich nun auf den Weg zum zweiten Ei, das ein paar Hundert Meter weiter versteckt ist. Die neue Aufgabe lautet: Sie sollen die Berge beobachten und sie beim Namen nennen. Das Panorama ist grandios: Das Trio der Dents fribourgeoises (Chamois, Broc und Bourgo) erhebt sich stolz vor ihnen. Ebenso der Vanil Noir: Er ist der höchste Gipfel im Kanton Freiburg, erfährt die Klasse. Fröhlich setzt sie ihren Weg fort, entlang eines hübschen Baches, und entdeckt das dritte Ei. Nächste Aufgabe: Wintersportarten imitieren. Da es sehr kalt ist, werden die Kinder diese Aufgabe in der Schule im Warmen erledigen.

## BNE-Rundgang

Der Rundgang bietet auf pädagogischer Ebene unendlich viele Möglichkeiten. Alle Disziplinen des PER (Lehrplan der Westschweizer Kantone) können im Freien ausgeübt werden: Geschichten erfinden, die Namen von Bäumen lernen, die Geschichte eines Ortes rekonstruieren, sich auf einer Karte orientieren, singen usw. Der Rundgang ermöglicht es den Kindern, ihre Umgebung aus verschiedenen Blickwinkeln zu entdecken, und stärkt so ihr **Zugehörigkeitsgefühl**. Er regt auch das **Herstellen von Verbindungen** an. Die Schülerinnen und Schüler bauen **interdisziplinäres Wissen** auf und entwickeln **systemisches Verständnis**, einen der Eckpfeiler von BNE. Regelmässige Ausflüge haben auch positive Auswirkungen auf die **körperliche und geistige Gesundheit**. Die Kinder lernen, in der Natur zu wandern, mit ihrer Müdigkeit umzugehen und ihre fünf Sinne zu nutzen. Darüber hinaus begünstigt die Gruppendynamik die **Einbeziehung der Schülerinnen und Schüler**, die sich in der «traditionellen» Klassenarbeit weniger wohlfühlen. Die Kinder reflektieren über ihre eigenen **Werte** und die der anderen. All diese Vorteile finden Sie in dem von éducation21 erstellten Leitfaden:

[www.education21.ch/de/leitfaden-bne-rundgang](http://www.education21.ch/de/leitfaden-bne-rundgang)





Das vierte Ei ist an einer Schneestange befestigt. Darin ist die letzte Aufgabe versteckt: Zügig in die Schule zurückgehen und dort auf dem Schulhof eine Partie «Fangis» oder sogar ein Versteckspiel spielen, falls noch Zeit ist. Die Kinder machen sich also auf den Heimweg. Einige klettern auf die kleinen Hügel am Wegesrand und rennen voller Elan. Andere entscheiden sich für eine gemütlichere Gangart, plaudern und lachen.

#### **Winterpflanzen entdecken**

Zurück im Dorf, macht die Klasse einen kleinen Umweg, um sich den Garten der Mutter ihrer Lehrerin anzuschauen. Die Kinder erkennen den Lauch, das einzige verbliebene Gemüse im Garten, bevor sie mit bloßem Auge oder mit einer Lupe die ersten Gänseblümchen und Schneeglöckchen im Obstgarten bestaunen. Wie die Zeit vergeht! Es ist bereits Zeit, nach Hause zu gehen. Daher konnte die Klasse keine Wintersportarten mehr imitieren oder «Fangis» spielen. Aber aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

In der nächsten Lektion vervollständigen die Schülerinnen und Schüler ihren Jahreszeitenordner, in dem die mit jeder Jahreszeit verbundenen Freizeitaktivitäten, Früchte und Gemüse aufgelistet sind. Dort beschreiben sie auch die Aktivitäten der Tiere. «Es ist wichtig, dass die Kinder ihre direkte Umgebung kennenlernen», unterstreicht Estelle Suchet. «Die Outdooraktivitäten helfen ihnen, sich der Natur bewusst zu werden und ihre fünf Sinne zu stimulieren. Wenn sie erst einmal in die Realität ihrer Umgebung eingetaucht sind und Verbindungen hergestellt haben, nehmen die Kinder die Informationen besser auf und behalten sie länger», stellt die Lehrerin fest. «Der Rundgang ist auch ein ganz besonderer Moment: Die Kinder erzählen gerne ihre Erlebnisse und was bei ihnen zu Hause los ist.» Bis zum nächsten Ausflug also!

Lernmedium

**Hinaus aus dem Klassenzimmer – beobachten und erleben****Autoren** Valérie Arank, Roger Welti**Verlag** éducation21**Jahr** 2019**Materialtyp** PDF/Website**Schulstufe** Zyklus 1 + 2

Spazieren, umherschweifen, zu Fuss unterwegs sein... Seine Umgebung auf diese Weise zu erkunden, ist die ursprünglichste und beste Methode, sich einen Raum anzueignen, ihn kennenzulernen und über seine topografischen, geografischen, sozialen, wirtschaftlichen und historischen Eigenheiten Bescheid zu wissen. Wenn ein solcher Streifzug im Klassenverband unternommen wird, können Emotionen und Entdeckungen geteilt werden. Zusammen mit den Gerüchen und Geräuschen vor Ort werden Gefühle geweckt, die Verbindungen schaffen und langfristig nachwirken. Diese Erfahrungen können nur zu Fuss gemacht werden – deshalb: hinaus aus dem Klassenzimmer!

Der Rundgang als Methode zur Bildung für Nachhaltige Entwicklung bietet unendlich viele Gestaltungsmöglichkeiten.

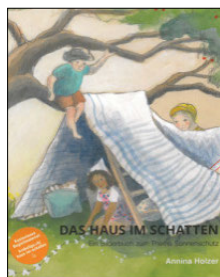
Fragen aus sämtlichen Fachbereichen des LP 21 können auch ausserhalb des Klassenzimmers behandelt und in Zusammenhang gesetzt werden. So wird interdisziplinäres Wissen aufgebaut und systemisches Denken geübt. Die regelmässige Wiederholung des Streifzuges während des Schuljahres ermöglicht das bewusste Erleben der (scheinbar) bekannten Umgebung aus verschiedenen Blickwinkeln.

Die Umsetzung ist einfach: eine Route wählen mit Orten zum Erkunden, Lernziele definieren und dann regelmässig bei jedem Wetter hinausgehen. Ob es sich nun um einen bestimmten Wochentag, einen Tag im Monat oder einmal pro Jahreszeit handelt, ist egal: Das Wichtigste ist, aus dem Rundgang eine Gewohnheit zu machen.

Der Leitfaden unterstützt Lehrpersonen bei der Wahl des Rundgangs und der Definition des Ansatzes. Er liefert Hilfestellungen zur Identifizierung von Lernzielen, die mit dem Lehrplan und den Prinzipien der BNE übereinstimmen, und schlägt zudem eine Bewertungsmethode sowohl des Rundgangs als auch der BNE-Kompetenzen der Lernenden vor.

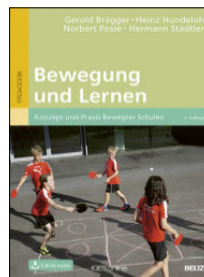
Die ergänzende Website bietet ein Erklärvideo zum Rundgang sowie drei Praxisbeispiele aus Lausanne (VD), Orselina (TI) und Dielsdorf (ZH).

Lernmedium

**Das Haus im Schatten****Autorin** Annina Holzer**Herausgeber** Krebsliga Schweiz**Jahr** 2019**Materialtyp** Bilderbuch, PDF, Poster**Schulstufe** Zyklus 1

Mia hat Sonnenbrand – was können ihre Freund/-innen tun, damit sie trotzdem zum Spielen nach draussen kommen kann? Durch diese Ausgangssituation entstehen spannende Gespräche über die Sonne und Möglichkeiten zum Sonnenschutz, auch in anderen Regionen der Welt. Die Geschichte zeigt, wie wichtig die Sonne für Mensch und Natur ist, erinnert aber auch daran, dass man sich vor den Strahlen schützen muss. Das Bilderbuch macht neugierig, regt zu Fragen an und lässt dabei viel Spielraum offen, um auf verschiedene Themen einzugehen. Das Begleitdossier beinhaltet passende Bewegungs-, Forschungs- und Bastelideen sowie Lieder und Freispielvorschläge rund ums Thema Sonne. Ein Wimmelbild ergänzt das Bilderbuch.

Lernmedium

**Bewegung und Lernen****Autoren** Gerold Brägger, Heinz Hundeloh, Norbert Posse, Hermann Städtler**Herausgeber** Beltz**Jahr** 2017**Materialtyp** Buch**Schulstufe** alle Stufen

Bewegung ist für Kinder ein elementares Bedürfnis! Dieses umfassende Praxisbuch erläutert, was hinter dem Konzept «Bewegte Schule» steckt und wie es im Sinne eines «Whole School Approach» umgesetzt werden kann. Schulleitungen, Lehrpersonen und alle weiteren Interessierten erhalten wissenschaftliche Grundlagen und praxiserprobte Anregungen für eine bewegungsorientierte Schulentwicklung, unter anderem zu folgenden Bereichen: Konzepte und Begründungen für «Bewegte Schulen»; Bausteine für die Praxis sowie Entwicklungsideen und Werkzeuge. Beispiele aus Pionierschulen, Literaturtipps und Adressen vervollständigen dieses hilfreiche Werk, das sich dem ganzheitlichen Lernen verpflichtet.



Bildungsaktivität ausserschulischer Akteure  
**Bäume erkennen und erleben**


Mit verschiedenen Tast-, Rate- und Suchspielen tauchen Schulklassen in diesem Angebot vom Verein Naturforum Regio Basel in die Welt der Waldbäume ein. Die Aktivitäten draussen in einem nahen Waldstück fördern die körperliche, soziale und geistige Gesundheit. Gleichzeitig erfahren die Schüler/-innen viel über die Formenvielfalt der Bäume und lernen spielerisch deren Aufbau und Funktion kennen. Dabei wird auch die Bedeutung des Waldes für den Klimawandel diskutiert. Die direkte Naturbewegung soll die Beziehung der Kinder zur Natur aufbauen und vertiefen – eine wichtige Grundvoraussetzung für einen verantwortungsvollen Umgang mit der Natur.

**Organisation** Verein Naturforum Region Basel | **Art des Angebots** ausserhalb der Schule | **Dauer** ca. 3 Lektionen | **Schulstufe** Zyklus 2 und Zyklus 3

 Bildungsaktivität ausserschulischer Akteure  
**Vier Jahreszeiten**


Die Stiftung Wildnispark Zürich möchte mit ihrem Angebot «Vier Jahreszeiten» die Beziehung zwischen Mensch und Natur stärken und einen ganzheitlichen, nachhaltigen Umgang vermitteln. Die Schüler/-innen besuchen den Sihlwald zu jeder Jahreszeit und erleben ihn als Ort der Veränderung. Sie erwerben erlebnisorientiert Wissen über Pflanzen und Tiere. In Waldrundgängen werden Spuren von Wildtieren und das Wachstum von Pflanzen erforscht. Das gemeinsame Mittagessen über dem selbst entzündeten Feuer und das nachfolgende freie Spiel fördern den Zusammenhalt der Klasse. Die Kinder erfahren die Wildnis als Naturschutzstrategie und Gegenentwurf zu ihrem strukturierten Alltag.

**Organisation** Stiftung Wildnispark Zürich | **Art des Angebots** ausserhalb der Schule | **Dauer** 4 Anlässe pro Schuljahr, 8.45 bis 14.30 Uhr | **Schulstufe** Zyklus 2

 Lernmedium  
**Wenn Bewegung Wissen schafft**


**Autorin** Dora Heimberg  
**Verlag** LCH | **Jahr** 2017  
**Materialtyp** Broschüre  
**Schulstufe** Zyklus 1

Kinder erobern sich die Welt handelnd. Davon ausgehend erläutert das praxisorientierte Handbuch die sogenannte Handlungsplanung. Wird Unterricht mit diesem Fokus gestaltet, kann ein wertvoller Nährboden für BNE entstehen.

 Lernmedium  
**Gemeinsam gesund**


**Autorin** Mary Wenker  
**Verlag** IDE | **Jahr** 2020  
**Materialtyp** PDF  
**Schulstufe** Zyklus 1-3

Die Impulse zum Kinderrechtstag behandeln das Thema Gesundheit in einem interdisziplinären Ansatz. So lernen Schüler/-innen ihre Bedürfnisse, die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen und die entsprechenden Artikel der Kinderrechtskonvention kennen.

 Lernmedium  
**Achtsamkeit in der Natur**


**Autoren** Michael Huppertz,  
 Verena Schataneck  
**Verlag** Junfermann | **Jahr** 2015  
**Materialtyp** Buch  
**Schulstufe** alle Stufen

Neben theoretischen Grundlagen zur Achtsamkeit offeriert das Praxisbuch 84 naturbezogene Übungen mit vielfältigen Zugängen zu einer achtsamen Naturerfahrung alleine oder in Gruppen.

**Themendossier online**

Mehr Lernressourcen, BNE-Praxisbeispiele und Angebote ausserschulischer Akteure zum Thema finden Sie in unserem neuen Themendossier **Gesundheit – Bewegung – Natur**. Die Bildungsangebote sind dort nach Schulstufen geordnet und weisen Bezüge zum Lehrplan aus. Ebenfalls finden Sie Inputs zur Relevanz des Themas, zum Potenzial für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und zur Umsetzung im Unterricht.  
[education21.ch/de/themen-dossiers](http://education21.ch/de/themen-dossiers)



Programm Stark fürs Leben von «Schule bewegt», © Crunch

BNE und Gesundheitsförderung | CHARLOTTE DURGNAT

## Alle in Bewegung! Wenn BNE und Gesundheitsförderung ihre Kräfte bündeln

**Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und Gesundheitsförderung verfolgen dieselben Ziele und können daher zusammenarbeiten, um die Gesundheit von Mensch und Natur zu gewährleisten. Der Sportunterricht in der Schule ist eine ideale Gelegenheit, um diese Allianz zu verwirklichen.**

Seit mehr als einem Jahr verändert die Covid-19-Pandemie unseren Lebensrhythmus und unsere Lebensgewohnheiten. Gesundheit ist mehr denn je zu einem zentralen Faktor in unserem Alltag geworden und zwingt uns, uns anzupassen. Rausgehen, frische Luft schnappen und sich bewegen zum Beispiel erfordern jetzt besondere Aufmerksamkeit. Da wir uns verstärkt mit unseren Bedürfnissen in Bezug auf unsere physische und psychische Gesundheit auseinandersetzen, fühlen wir ein gewisses «Bedürfnis nach Natur» (Besoin de nature, Espinassous, 2014). Das ermutigt uns, öfter in die freie Natur zu gehen. Es ist mittlerweile erwiesen, dass der Zustand unserer Umwelt die körperliche (Lunge, Hormone usw.), psychische (Stress usw.) und soziale (Interaktionen usw.) Gesundheit beeinflusst. Interessanterweise zeigen Studien in dieser Zeit des Halbeingesperrtseins, dass eine naturnahe Umgebung (unverschmutzt, mit abwechslungsreichen Landschaften usw.) die Menschen zu mehr Aktivitäten im Freien motiviert und den Alltagsstress reduziert (BAFU/BAG, 2019).

Ausflüge und Spiele im Freien, die Natur und Bewegung miteinander verbinden, sind für Kinder nicht nur zur Stärkung ihrer Gesundheit besonders förderlich, sondern sie verbessern auch «von innen heraus» das Verständnis der Wechselbeziehungen zwischen unseren Lebensgewohnheiten und der Qualität unserer Gesundheit und jener der Umwelt. So kann die Schule ein

privilegierter Ort sein, um diese Beziehung zur Natur von klein auf und regelmässig zu erleben. Es geht darum, die Gesundheit in ihrer Gesamtheit zu betrachten und zu verstehen – die eigene, aber auch die der anderen und aller Lebewesen.

### Eine fruchtbare Zusammenarbeit

Durch das Verständnis der systemischen Zusammenhänge zwischen unserer Umwelt, unserer Gesundheit und unseren individuellen und kollektiven Handlungen fördern sowohl die Ansätze von BNE als auch die der Gesundheitsförderung Prinzipien, die für das Wohlbefinden von Mensch und Natur langfristig von wesentlicher Bedeutung sind. Hinter diesen beiden sich überschneidenden Perspektiven stehen also gemeinsame Ziele und ein gemeinsames Bedürfnis: die Persönlichkeit der Schulkinder so zu entwickeln, dass sie sich um ihre eigene Gesundheit und die ihrer Umgebung kümmern können. So tragen pädagogische Prinzipien wie Partizipation, Lernen durch Forschen, systemisches Denken, Gleichberechtigung der Geschlechter sowie der Erwerb von psychosozialen oder methodischen Kompetenzen ebenso zur BNE wie zur Gesundheitsförderung bei.

Bewegung und Sport beispielsweise, die in einem nicht wettbewerbsorientierten Geist und im Freien ausgeübt werden, helfen bei der Entwicklung der Feinmotorik, dem Abbau von Stress und Angst, der Verbesserung des emotionalen Bewusstseins und der Entwicklung von Teamgeist, während gleichzeitig der Reichtum der Natur entdeckt wird. Das Programm «Schule bewegt» von Swiss Olympic hat zum Beispiel unter dem Motto «Stark fürs Leben» eine Reihe von Übungen entwickelt, die Aktivitäten zur Entwicklung der psychosozialen Fähigkeiten der



Schülerinnen und Schüler und zur Steigerung ihres Körperbewusstseins anbieten. Auch Simone Sturm, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Bern (PHBern), will diese Verknüpfung von Gesundheit und BNE im Unterricht durch Sportunterricht verstärken (siehe untenstehendes Interview).

### Eine Chance, die Welt zu verändern

Die aktuelle Pandemie stellt sowohl in Bezug auf die physische als auch auf die psychosoziale Gesundheit ein schwieriges Klima dar: Lockdown, persönliche und berufliche Beziehungen auf Distanz und der massive Einsatz von Technologien zum Lernen, Arbeiten und Treffen schaffen neue Konsumbedürfnisse und -muster. Diese sind allerdings nicht immer der persönlichen und allgemeinen Gesundheit aller Lebewesen zuträglich. Doch die Gesundheitssituation bietet auch neue Chancen. Während sie uns zu sozialer Distanz gezwungen hat, hat sie uns auch erlaubt, der Natur näherzukommen und sich jederzeit und überall zu bewegen. In der Schule haben viele

Lehrpersonen diese Zeit genutzt, um das «Klassenzimmer» als Raum zu überdenken und nach aussen zu öffnen, um den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit zu geben, hinauszugehen, sich zu bewegen und der Natur näherzukommen. Dabei lernen sie mit dem eigenen Körper und integrieren diese wechselseitigen Verbindungen durch Erfahrung mit der sozialen und natürlichen Umgebung. Der Sportunterricht bringt ganz offensichtlich Bewegung in die Schule, aber die Allianz zwischen BNE und Gesundheitsförderung kann durch alle Fächer gestärkt werden. Wir müssen unseren Lebensstil und die Art und Weise des Umgangs mit unserer Gesundheit überdenken, um die Welt nachhaltig zu verändern.

## BNE und Gesundheit im Sportunterricht

**In diesem Gespräch zeigt Simone Sturm, Dozentin an der Pädagogischen Hochschule Bern (PHBern), die Möglichkeiten auf, die der Sport zur Stärkung der Verbindung zwischen BNE und Gesundheitsförderung bietet.**

### Was motiviert Sie, BNE im Sportunterricht zu fördern?

BNE hat laut Lehrplan 21 viele und vielfältige Facetten, die über den bekannten ökologischen Anspruch hinausgehen (...). Es gibt unzählige verwandte Bereiche, die den Sportunterricht direkt oder indirekt prägen. Die Themen Gleichstellung und Gesundheit sind meiner Meinung nach besonders wichtig (...). Im täglichen Unterricht beobachte ich, dass die Mädchen im Sportunterricht nicht ihre Lieblingsaktivitäten wählen, sondern Fussball oder andere Ballspiele, um die Wünsche der Mehrheit der Klasse zu befriedigen (...). Auch die Gesundheit zählt zu meinen Hauptanliegen: eine gute Beziehung zu seinem Körper aufzubauen und zu pflegen, ihn als ein Gut zu schätzen, das man sich selbst gibt, und die Freude an körperlicher Aktivität ein Leben lang zu fördern, sind wichtige Punkte.

**Was empfehlen Sie, um diese Aspekte zu fördern? Haben Sie positive oder interessante Erfahrungen ausserhalb der Schule gemacht, insbesondere in der Natur?**

Im aktuellen Pandemiekontext gibt es klare Vorteile für einen nachhaltigen Lebensstil und Sportunterricht, der nicht auf kurzlebigen Trends und ressourcenintensiven Aktivitäten basiert. Kinder und Jugendliche sind gerne in der Natur unterwegs, sei es beim Spielen im Wald, bei Ausflügen aufs Land oder einfach bei sportlichen Aktivitäten wie (...) Velofahren auf dem Schulhof. In der Arbeitswelt und im Bildungswesen bleibt oft nicht genug Zeit für diese Aktivitäten. Doch diesen wird immer grössere Aufmerksamkeit zuteil. Viele Lehrpersonen ent-

decken die Natur wieder und lassen ihre Schülerinnen und Schüler an der frischen Luft Sport treiben – quasi als Antwort auf die zunehmende, durch die Pandemie verstärkte Digitalisierung (...).

### Was sollten diese Unterrichtsstunden für die Schülerinnen und Schüler idealerweise leisten?

Sie sollen zu einer friedlichen Welt beitragen, die Mädchen und Jungen gleiche Chancen bietet. Sie leben gesund in einer reichen Artenvielfalt und bewegen sich im Einklang mit ihrem Körper (...). Das sind Ideale, die den Grundstein für eine nachhaltige Entwicklung legen. Alle Fächer, und insbesondere der Sport, können dazu beitragen, diese Ziele der Gesundheitsförderung zu erreichen. Verschiedene Übungen sollen die Geschlechterdimension und die interkulturelle Vielfalt durch eine allgemein verständliche Körpersprache gewährleisten. Gruppenaktivitäten fördern zudem die soziale Integration.

### Quellen:

- éducation21 (2018). Éducation en vue d'un développement durable et promotion de la santé : des liens prometteurs. Bern: éducation21
- Espinassous, Louis (2014). Besoin de nature. Santé physique et psychique. Saint-Claude-de-Diray: Verlag Hesse
- Hayoz Etter, Claire, und Balsiger, Jörg (2017). Santé et environnement, un tandem éducatif prometteur. Genf: Universität Genf.
- Kickbusch, Ilona (2010). Les bases conceptuelles de la promotion de la santé et l'agenda du développement durable. In Triggering Debate – The Food System: a prism of present and future challenges for health promotion and sustainable development. Bern: Gesundheitsförderung Schweiz
- BAFU/BAG (Veröff.) (2019). Environnement et santé en Suisse. Une relation aux multiples facettes. État de l'environnement, n° 1908. Bern: Bundesamt für Umwelt und Bundesamt für Gesundheit
- Schulnetz21 (sd.). Dossier Santé et Environnement. Unter der Web-Adresse [www.schulnetz21.ch/gesundheit/umwelt-und-gesundheit](http://www.schulnetz21.ch/gesundheit/umwelt-und-gesundheit)
- Swiss Olympic (sd.). «Schule bewegt». Übungen Stark fürs Leben. Unter der Web-Adresse [www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Stark-fuers-Leben](http://www.schulebewegt.ch/de/specials-sets/Stark-fuers-Leben)



Parkour nach TRUST in Münsingen (BE) | MARTINA KAMMERMANN

## Die Welt als Spielplatz

**Die Umgebung aus neuem Blickwinkel wahrnehmen, Vertrauen in sich selbst gewinnen, den eigenen Weg gehen: Diese und weitere BNE-Kompetenzen fördert Parkour nach dem Bildungskonzept TRUST. Die Realklasse 9C in Münsingen hat es im Workshop «Parkourzipation» ausprobiert.**

Es ist ein sonniger, aber kühler Morgen. Auf dem Pausenhof des Schulzentrums Rebacker in Münsingen stehen die Schülerinnen und Schüler der Realklasse 9C in einem grossen Kreis. Einige von ihnen frieren sichtlich, doch warm wird es ihnen bald werden, denn heute bekommen sie eine Lektion Parkour. Ihr Pausenplatz wird sich dabei in einen Hindernisparcours verwandeln, denn das Ziel der Bewegungsform ist, natürliche oder architektonische Hindernisse im Aussenraum mit den eigenen körperlichen Ressourcen möglichst effizient zu überwinden, sei es laufend, schwingend, balancierend, kletternd oder springend. Viele in der Klasse kennen Parkour aus Youtube-Videos, in denen Athlet/-innen über meterhohe Mauern rennen und spektakuläre Saltos über Fussgängerunterführungen schlagen. «Keine Sorge, hier geht es nicht darum, wer am höchsten springen kann», beruhigt sie Workshopleiter Roger Widmer. «Parkour ist kein Wettkampf, sondern vielmehr eine Lebenseinstellung. Der Kopf ist dabei mindestens so wichtig wie der Körper.»

Was er damit meint, zeigt sich bereits beim Einwärmen. Die Klasse joggt in zwei Reihen über das Schulgelände. Die beiden vordersten Schüler/-innen haben die Aufgabe, ihr Tempo und

ihre Route so zu wählen, dass alle hinter ihnen immer exakt 1,5 Meter Abstand halten können. Dies ist, wie sich zeigt, gar nicht so einfach. «Aufmerksam zu sein und füreinander zu denken, ist bei Parkour sehr wichtig», sagt Widmer, als sie schnaufend wieder beisammenstehen.

### Parkour mit Bildungskonzept

Widmer war schweizweit einer der Ersten, der Parkour aktiv betrieb. 2008 gründete der heute 40-Jährige gemeinsam mit Freunden die Schule «ParkourONE», die heute mehrere Standorte in der Schweiz und in Deutschland hat. Neben Freizeitkursen bietet sie «Parkourzipations»-Workshops für alle Schulstufen sowie Lehrerfortbildungen an. Die flexibel langen Workshopmodule sind nach dem eigens geschaffenen, entwicklungspädagogischen Bildungskonzept TRUST (Training und Standard) konzipiert: Dieses ist auf die drei Bildungsziele Gesundheitsförderung, Werthaltung und Potenzialentfaltung ausgelegt und orientiert sich ausserdem am Lehrplan 21. «Im Zentrum steht bei uns die Freude an der Bewegung», sagt Widmer. «Wir lernen aber nicht nur physische Hindernisse, sondern auch mentale Hürden zu überwinden.» Dies ermutigt die Jugendlichen, auch im Leben kreative Wege zu gehen und Herausforderungen mit Haltung zu begegnen, sei es bei der nächsten Mathematikprüfung oder beim Vorstellungsgespräch.

Dass es bei Parkour nach TRUST nicht um coole Sprünge geht, erfahren die Schülerinnen und Schüler bereits bei den ersten

Balanceübungen auf einem tiefen Geländer. Wie gebrauche ich meine Sinne? Was traue ich mir zu? Wie reagiere ich auf Druck? Diese Fragen stehen hier im Zentrum – und nicht etwa, wer sich am längsten auf der Stange halten kann. Schon mehr Überwindung kostet die nächste Aufgabe: Nacheinander sollen die Schüler/-innen ein hüfthohes Geländer überwinden. Einige wagen direkt einen Sprung, andere klettern langsam darüber. Später wird Widmer der Klasse einfache Techniken zeigen, wie sie sicher, schnell und ohne grossen Kraftaufwand über das Geländer kommen. Doch schon jetzt zeigt sich: Egal welchen Weg die einzelnen Schüler/-innen gewählt haben – alle sind auf der anderen Seite angekommen. «Anfangs dachte ich, das schaffe ich nie», sagt die 15-jährige Selina nach der Stunde. «Doch dann merkte ich, dass es ganz viele Wege gibt und dass es mit ein bisschen Köpfchen sogar ganz einfach geht.» Ihr Klassenkamerad Keanu kam zwar «locker» über das Geländer, dafür fand er die Balanceübungen schwieriger. «Gemeinsam draussen zu turnen, ist ganz anders als drinnen», sagt er. «Ich hätte auch gar nicht gedacht, dass man mit einem Geländer so viel machen kann.»

#### Zahlreiche BNE-Aspekte

Sich der eigenen Stärken bewusst werden, der Welt spielerisch begegnen, Gemeinschaft erleben – dies sind nur einige Aspekte, warum Parkour nach TRUST auch hinsichtlich einer Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE) viel Potenzial bietet. «Sehr spannend ist, wie sich bei den Einzelnen durch die Bewegungsform die Wahrnehmung des Aussenraums verändert», sagt BNE-Expertin Silvana Werren von *éducation21*. «Die Umgebung verwandelt sich in einen Spielplatz, den man frei und kreativ nutzen kann. Dadurch steigt automatisch auch ihr Wert und der respektvolle Umgang damit.» Ebenfalls als wertvoll erachtet sie die ressourcenorientierte Ausrichtung der Bewegung, welche die Schüler/-innen in ihrer Selbstwirksamkeit stärkt.

An den Münsinger Unter- wie Oberstufe wurden schon mehrere Parkour-Angebote durchgeführt. Der Klassenlehrerin Andrea Pfaller gefiel der Gedanke, ihren Schüler/-innen mit Parkour einen Bewegungsinput im urbanen Raum zu geben. «Ausserdem fand ich es spannend, sie vor eine Aufgabe zu stellen, die etwas Selbstüberwindung kostet.» Sorgen, dass sich jemand dabei verletzen könnte, hatte sie keine. Laut Workshopleiter Widmer ist das Unfallrisiko bei Parkour denn auch äusserst tief: «Zu wissen, was man kann, heisst auch, zu wissen, was man noch nicht kann», sagt er dazu. «Wer eine gesunde Beziehung zu sich selbst aufbaut, versucht nicht das Unmögliche, sondern wählt einen Weg, der passt. Genau darauf zielen wir ab.»

#### Individualität und Gemeinschaft

Beim Unterricht in Parkour nach TRUST stellen unterschiedliche körperliche Voraussetzungen kein Hindernis dar, sondern Vielfalt und Individualität werden aktiv aufgenommen. Darum eignet er sich gerade für Klassen sehr gut. Gemeinsam Herausforderungen zu meistern und sich dabei gegenseitig zu unterstützen, wirkt sich positiv aufs Klassenklima aus. Für die Schulen selbst wiederum ist es ein Vorteil, dass sie für «Parkourzipations»-Angebote keine Anschaffungen tätigen müssen, sondern das bereits Vorhandene nutzen können. Dies ist nicht nur im Sinne der Nachhaltigkeit, sondern auch der Parkour-Philosophie: Nutze achtsam die Ressourcen, die du hast.



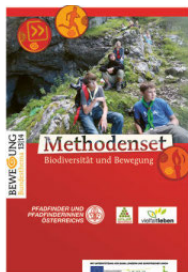
## ParkourONE

Die «Parkourzipation»-Workshops der ParkourONE GmbH sind als Bildungsaktivität von ausserschulischen Akteuren in unserer Datenbank zu finden.  
[catalogue.education21.ch](http://catalogue.education21.ch)

[schweiz@parkourone.com](mailto:schweiz@parkourone.com)  
[schweiz.parkourone.com](http://schweiz.parkourone.com)



Lernmedium

**Methodenset «Biodiversität und Bewegung»**

**Herausgeber** Umweldachverband Wien, Pfadfinder und Pfadfinderinnen Österreichs

**Jahr** 2013

**Format** PDF

**Schulstufe** Zyklus 1-3

Mittels Waldmaterialien ein Ökosystem darstellen, beim Kuhstallspiel über die Tierhaltung nachdenken, die Neophytenproblematik mithilfe eines Fangspiels nachvollziehen... Für Pfadfindergruppen gedacht, eignet sich diese Methodensammlung auch sehr gut für den Einsatz im Schulunterricht. Die Methoden sind in Altersstufen gegliedert, viele davon jedoch ohne grossen Aufwand für die anderen Stufen adaptierbar.

In Teil 1 der Sammlung wird der Begriff Biodiversität kurz erläutert, dann folgen in Teil 2 Methoden und Informationen zum systemischen Ansatz, anhand dessen der komplexe Begriff Biodiversität erlebbar gemacht werden soll. Es werden Methoden vorgeschlagen, die das Zusammenwirken in Ökosystemen verständlich machen. Die Bedeutung der Diversität der Lebensräume, der Arten und der Gene kann so aktivierend behandelt und in der Folge besprochen und diskutiert werden.

In Teil 3 wird ausgehend von einem Lebensraum, namentlich Kulturlandschaft, Wald, Wiese, Gewässer und Stadt/Dorf, jeweils ein Aspekt (oder mehrere) des Themenbereichs Biodiversität mit einer spielerischen Methode verbunden. Die Lebensräume dienen als Spiel- und Erforschungsplatz und wurden so gewählt, dass sie in der näheren Umgebung der meisten Schulhäuser zu finden sind.

Und im letzten Teil finden sich verschiedene Methoden zur Reflexion. Eine gut formulierte Frage oder Übung am Ende einer Methode lässt oft die tiefere Bedeutung eines einfachen Spiels erst richtig erkennen. Daher wird in diesem Kapitel zusammengefasst, wie man verbal, nonverbal, spielerisch oder kreativ ein Thema nachbearbeiten kann.

Alle Bewegungsspiele finden draussen im jeweiligen Lebensraum statt. In der Natur gemeinsam nachdenken, diskutieren, experimentieren, kreativ Visionen spinnen oder Geschichten erfinden – solche Erlebnisse bleiben haften und wirken lange nach.

Die Zahlen zur Biodiversität sind auf Österreich bezogen und entsprechende für die Schweiz müssen recherchiert werden. Für die Umsetzung spielt dies jedoch keine Rolle.

Lernmedium

**ChallengeU – Impuls-Kit für Umwelt und Nachhaltigkeit**

**Verlag** Forum Umweltbildung

**Jahr** 2020

**Materialtyp** Spielkarten, Broschüre, Plakate

**Schulstufe** ab Zyklus 3

Lärm lauschen, Glücksmomente finden, Müll vermeiden... ChallengeU ist eine Sammlung von 28 Herausforderungen, mit denen Jugendliche motiviert werden, ihr Umfeld aus neuen Blickwinkeln zu erleben und gemeinsam kreative Lösungen zu finden. Die Aufgaben fordern heraus und kosten manchmal etwas Überwindung.

Thematisch umfassen sie vier Bereiche: Natur & Umwelt, Gesundheit & Wohlbefinden, öffentlicher Raum & Mitgestaltung sowie Lebensstil & Konsum. Der Wohnort wird dabei als Lern- und Erfahrungsraum genutzt, der mit kreativen Methoden erkundet und gestaltet wird. Die Challenges eignen sich sehr gut als Auflockerung zwischendurch oder als Einstieg in einen Themenbereich der Nachhaltigen Entwicklung.

Lernmedium

**Unsere Umwelt, unsere Gesundheit**

**Autor** schulnetz21

**Jahr** 2018

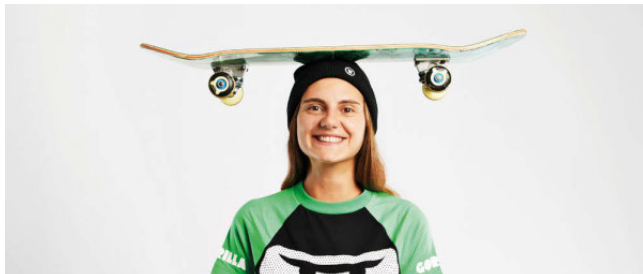
**Materialtyp** PDF

**Schulstufe** alle Stufen

Es gibt viele Möglichkeiten, die Themen Umwelt und Gesundheit zu verbinden, der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Alle bereits vorhandenen Erfahrungen, sei es auf dem Gebiet der Gesundheit oder der Umwelt, können dabei hilfreich sein und sind als Grundlage zur Entwicklung neuer Ideen geeignet.

Um sie umzusetzen, macht das Dossier Vorschläge, die auf der Erfahrung und den Beobachtungen aus der Unterrichtspraxis der gesundheitsfördernden und nachhaltigen Schulen basieren. Orientierung bietet der Grundgedanke, dass positive, freudvolle und kreative Erlebnisse Lernende am stärksten motivieren, sich langfristig für einen achtsamen Umgang mit ihrer Gesundheit und mit der Umwelt einzusetzen.

Bildungsaktivität ausser-schulischer Akteure  
**GORILLA-Workshop**



Junge Freestylesportler/-innen zeigen den Jugendlichen an diesem Tag mit «GORILLA» wie Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und ein nachhaltiger Lebensstil zusammenhängen. Am Morgen werden sie mit Breakdance, Skaten, Longboards, Biken, Footbag oder Capoeira aus ihrer Komfortzone gelockt. Beim Znüni und Mittagessen erfahren sie die Grundzüge einer ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung und haben die Möglichkeit, neue Nahrungsmittel auszuprobieren und miteinander zu kombinieren. Am Nachmittag können die Schüler/-innen an verschiedenen Vertiefungsateliers teilnehmen. Die Leiter/-innen nehmen dabei eine wichtige Vorbildfunktion wahr und fördern damit die Eigenverantwortung und Selbstinitiative der Lernenden.

**Organisation** Schtifti Foundation – Stiftung für soziale Jugendprojekte  
**Art des Angebots** in der Schule | **Dauer** 1 Tag | **Schulstufe** ab Zyklus 2

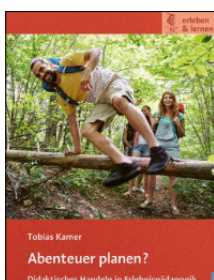
Bildungsaktivität ausser-schulischer Akteure  
**Time!N**



Bei «Time!N» leben die Schüler/-innen drei Tage als Klassengemeinschaft auf der Tanzbodenhütte, ohne Strom und fliessend Trinkwasser, dafür mit unzähligen Möglichkeiten, gemeinsam etwas zu erleben und etwas zur Gemeinschaft beizutragen: kochen, Feuer machen, Holz hacken, backen, schnitzen, die Natur bestaunen, Musse haben, spielen. Durch bewusst initiierte erlebnispädagogische Interaktionen wird die Klassenbildung gestärkt. Thematisch steht dabei die Förderung der Naturverbundenheit und der (psychischen) Gesundheit der Kinder und Jugendlichen im Zentrum. So werden etwa konkrete Handlungskompetenzen erworben, die ein Leben in Gemeinschaft und einen schonenden Umgang mit natürlichen Ressourcen stärken.

**Organisation** time!N | **Art des Angebots** ausserhalb der Schule  
**Dauer** 3 Tage | **Schulstufe** Zyklus 2-3

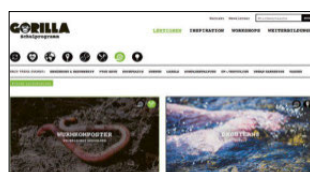
Lernmedium  
**Abenteuer planen?**



**Autor** Tobias Kramer  
**Verlag** Ernst Reinhardt | **Jahr** 2017  
**Materialtyp** Buch  
**Schulstufe** Tertiärstufe A

Dieses Handbuch zeigt auf, wie erlebnispädagogische Projekte und Aktionen vorbereitet, durchgeführt und evaluiert werden können. Konkrete Tipps und Anregungen für die eigene Rolle und damit verbundenen Aufgaben komplettieren das Buch.

Lernmedium  
**GORILLA-Schulprogramm**



**Autorin** Schtifti Foundation  
**Jahr** 2019  
**Materialtyp** Website  
**Schulstufe** Zyklus 2-3

GORILLA ist eine Lernplattform, die nachhaltigkeitsrelevante Fragen aus den Bereichen Gesundheit, Umwelt & natürliche Ressourcen sowie Wirtschaft & Konsum stellt. Die fixfertigen Lektionen laden Schüler/-innen ein, Verantwortung für sich und die Umwelt zu übernehmen.

Lernmedium  
**zwäg**



**Autor** Andreas Müller  
**Verlag** hep | **Jahr** 2017  
**Materialtyp** Buch  
**Schulstufe** alle Stufen

«Zwäg» für die Zukunft sein – darauf soll die Schule die Schüler/-innen vorbereiten. Wie es gelingt, mental, emotional, sozial, fachlich und körperlich fit zu werden, beschreibt das Konzept der «multiplen Fitness». Ein anregendes Buch für die ganze Schule.

**Themendossier online**

Mehr Lernressourcen, BNE-Praxisbeispiele und Angebote ausser-schulischer Akteure zum Thema finden Sie in unserem neuen Themendossier **Gesundheit – Bewegung – Natur**. Die Bildungsangebote sind dort nach Schulstufen geordnet und weisen Bezüge zum Lehrplan aus. Ebenfalls finden Sie dort Inputs zur Relevanz des Themas, zum Potenzial für Bildung für Nachhaltige Entwicklung (BNE) und zur Umsetzung im Unterricht.

[education21.ch/de/themen-dossiers](http://education21.ch/de/themen-dossiers)



Lernmedium

**Der achtsame Tiger**

Ein Tiger ist gefährlich, und beissen tut er auch. «Aber», so sagt der Tiger selbst, «das ist nicht alles!» Die lustige Geschichte zeigt, dass jede/r verschiedene Eigenschaften, Fähigkeiten und Talente hat, manche offensichtlich und manche versteckt.

**Autoren** Przemyslaw Wechterowicz,  
Emilia Dziubak

**Verlag** Mentor

**Jahr** 2019

**Materialtyp** Bilderbuch

**Schulstufe** Zyklus 1 (Kindergarten)



Lernmedium

**Demokratie – ein Kartenspiel über Demokratie**

«Demokratie» besteht aus 37 grafischen Bildkarten, die Gruppen dazu einladen, spielerisch über zentrale Fragen zur Demokratie nachzudenken und zu diskutieren. Jede Bildkarte erlaubt unterschiedliche Interpretationen – es gibt kein Richtig oder Falsch.

**Autor** Gesicht Zeigen

**Jahr** 2019

**Materialtyp** Spiel, Bildkarten

**Schulstufe** ab Zyklus 2



Lernmedium

**Foodscape – ein Spiel zum Schweizer Ernährungssystem**

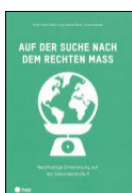
In diesem Game soll man den Bedürfnissen der Bewohner/-innen gerecht werden, indem versucht wird, die Ressourcen «Schweizer Ernte», «Verfügbares Land», «Umwelt» und «Zufriedenheit» im Gleichgewicht zu halten. Mit didaktischem Begleitdossier.

**Verlag** ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

**Jahr** 2020

**Materialtyp** Lernspiel,  
Begleitdossier (PDF)

**Schulstufe** ab Zyklus 3



Lernmedium

**Auf der Suche nach dem rechten Mass**

Das sorgfältig aufbereitete Lehrmittel bietet neben einer theoretischen Einleitung zu Bildung für einen suffizienten Lebensstil ein Grundlagenmodul und sechs fächerübergreifende Themenmodule zu Konsum, Ernährung, Mobilität, Wohnen, Arbeit und Freizeit.

**Autoren** Kirstin Schild, Marion Leng,  
Mascha Jakob, Thomas Hammer

**Verlag** hep

**Jahr** 2020

**Materialtyp** Buch, Arbeitsblätter  
online

**Schulstufe** Sek II



Lernmedium

**Faire Klassenfahrten?!**

Neben dem Thema Tourismus ganz allgemein befassen sich die Schüler/-innen mit der Planung und Umsetzung einer fairen Schulreise. Die fixfertig ausgearbeiteten Lektionen sind methodisch vielfältig, partizipativ und kreativ.

**Autorinnen** Birgit Brenner,  
Sophie König

**Verlag** EPiZ

**Jahr** 2019

**Materialtyp** PDF

**Schulstufe** Zyklus 2 (Berufsbildung)



Bildungsaktivität ausserschulischer Akteure

**Ready4life**

Ready4life unterstützt Jugendliche in der Bewältigung von Stresssituationen, um sie in ihrer Gesundheit zu fördern und einer möglichen Suchtentwicklung vorzubeugen. Mit einer App-basierten Befragung erhalten sie ein individualisiertes Kompetenzprofil.

**Organisation** Lungenliga beider  
Basel

**Art des Angebots** in der Schule

**Dauer** mind. 1 Lektion

**Schulstufe** Sekundarstufe II

(Berufsbildung)



Bildungsaktivität ausserschulischer Akteure

**Medienprofis**

Im Fokus der Medienprofis-Workshops steht die verantwortungsvolle, gesunde und sichere Nutzung digitaler Medien. Mit konkreten Beispielen geht die Fachperson auf Fragen der Schüler/-innen zu Chats und Messenger, sozialen Medien, Games oder Gesetzen im Internet ein.

**Organisation** Pro Juventute Schweiz

**Art des Angebots** in der Schule

**Dauer** 4 Lektionen

**Schulstufe** Zyklus 2





schulnetz21

schweizerisches netzwerk  
gesundheitsfördernder und  
nachhaltiger schulen

## Mehr Chancengleichheit und Partizipation

**Der «Nationale Gesundheitsbericht 2020» gibt ein umfassendes Bild über das Wohlergehen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz. Eine zentrale Forderung ist die Sicherstellung von Chancengleichheit und Partizipation – ein Ansatz, der beim Schulnetz21 und bei den Bildungslandschaften21 zentral ist.**

Es handelt sich um den vierten Gesundheitsbericht, den das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (OBSAN) publiziert hat. Der Fokus richtet sich erstmals ausschliesslich auf junge Personen unter 25 Jahren. Der Bericht zeigt unter anderem, dass es neun von zehn Kindern und Jugendlichen in der Schweiz gut geht. Zwei von zehn leben mit einem chronischen Gesundheitsrisiko, einer Erkrankung oder Behinderung. Einer von zehn jugendlichen Erwachsenen berichtet über mittlere oder starke Depressionssymptome. Die gesundheitlichen Auswirkungen von digitalen Medien sind nicht eindeutig, jedoch wird in den letzten zehn Jahren eine Zunahme von Müdigkeit und Einschlafschwierigkeiten beobachtet, die auf vermehrte Mediennutzung zurückgeführt werden können.

Die Autorinnen und Autoren weisen zudem darauf hin, dass gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie Ernährung, Bewegung, Mediennutzung usw. stark von der Familie und deren sozioökonomischem Status geprägt werden. Die Gesundheitsförderung darf sich deshalb nicht nur auf die individuelle Gesundheit beziehen, sondern muss auch die Stärkung der Ressourcen in den Lebenswelten der Kinder, unter anderem

der Schule, zum Ziel haben. Enge soziale Beziehungen zu nahestehenden Personen zählen zu den zentralen Bedingungen für eine gute Gesundheit. Mit dem Eintritt ins Bildungssystem werden die sozialen Interaktionen mit Gleichaltrigen und Lehrpersonen zunehmend wichtig.

Kinder und Jugendliche sollen bei der Erarbeitung von neuen Strukturen mitbestimmen können, so eine Empfehlung des Autorenteams. Vorstellbar wäre ein Gremium, das in regelmässigen Abständen von Trends zur Gesundheit und zum Wohlbefinden berichtet und Lösungsvorschläge macht. Zudem soll der Blick beim Thema Chancengleichheit auf weitere Ungleichheiten wie Gender, Migration und sozioökonomische Unterschiede hinaus geöffnet werden.

Der Gesundheitsbericht 2020 bestätigt mit seinen Resultaten das Engagement von Schulnetz21 und den Bildungslandschaften21, bei dem insbesondere Chancengleichheit und Partizipation im Vordergrund stehen und die Gesundheitsförderung im schulischen Kontext so früh wie möglich beginnen soll. Gerade in der Covidkrise wird sichtbar, dass die psychosoziale Gesundheit der Kinder und Jugendlichen leidet. Aus diesem Grund bietet das Schulnetz21 Lehrpersonen die Online-Plattform «Gesund und nachhaltig zurück in die Schule» an. Sie bündelt Instrumente, die nicht nur die körperliche Gesundheit fördern, sondern auch die psychische und die soziale.

Quelle: [www.gesundheitsbericht.ch](http://www.gesundheitsbericht.ch)

Fachtagung der Bildungslandschaften21 | Montag, 21. Juni 2021



Bildungslandschaften21

## «Bildung – heute, morgen, übermorgen!»

**Starke Bildungsnetzwerke für eine nachhaltige Zukunft, Bildungslandschaften21 und PHBern, Bern**

Kinder lernen nicht nur in der Schule, sondern auch auf dem Spielplatz, im Jugendtreff, im Hort, im Fussball- und Tanzclub oder in der Pfadi. Gemäss Studien bauen Kinder mehr als 50 Prozent ihrer Kompetenzen in ausserschulischen Orten auf. Bildungslandschaften vernetzen diese Lernorte und fördern damit die Bildungschancen von allen Kindern.

Mehr Bildungsgerechtigkeit und mehr Nachhaltigkeit – genau dafür setzen sich Bildungslandschaften seit Jahren erfolgreich ein. Die Fachtagung am 21. Juni 2021 in Bern bietet Interessierten Referate, Workshops und Raum für Austausch.

Bildungslandschaften21 und die PHBern laden herzlich ein: Lehrpersonen, Schulleitungen, Jugendarbeiter/innen, Vertretende aus Politik und Verwaltung, Schulsozialarbeiter/innen, Akteure der frühen Kindheit (Spielgruppe, Kita usw.), Berufsbildner/innen, Vertretende von Kinder-/Jugendverbänden

oder Vereinen, Expertinnen und Experten aus unterschiedlichen Fachstellen sowie weitere Interessierte. Die Veranstaltung wird zweisprachig durchgeführt (Deutsch/Französisch).

Zur Website der Fachtagung inklusive Anmeldeformular

[www.education21.ch/de/bildungslandschaften21/nationale-fachtagung](http://www.education21.ch/de/bildungslandschaften21/nationale-fachtagung)

Zum Webportal von Bildungslandschaften21

[www.education21.ch/de/bildungslandschaften21](http://www.education21.ch/de/bildungslandschaften21)

Bildungslandschaften21  
chancengerecht. nachhaltig. vernetzt.

PHBern  
Pädagogische Hochschule

Fachtagung, 21. Juni 2021

**Bildung – heute, morgen, übermorgen!**

Starke Bildungsnetzwerke für eine nachhaltige Zukunft

## Eine Minute BNE

Welche Reise hat mein T-Shirt hinter sich? Wieso ist Fast Fashion so billig? Und was heisst eigentlich fair produziert? «Mode und Konsum» ist für Kinder und Jugendliche ein wichtiges Thema. Es eignet sich nicht nur für einen fächerübergreifenden oder projektbasierten Unterricht, sondern bietet die Möglichkeit, alle Dimensionen der Nachhaltigkeit an konkreten Beispielen zu thematisieren. Das neue Erklärvideo «Eine Minute BNE» von *éducation21* präsentiert Lehrpersonen in kurzer und prägnanter Form, wie sie das Thema «Mode und Konsum» in ihrem Unterricht angehen und umsetzen können.

Darüber hinaus gibt es Tipps für Projekte und Unterrichtsmethoden und weist auf das gleichnamige Themendossier von *éducation21* hin. Das Online-Dossier bündelt evaluierte Lernmedien, Bildungsaktivitäten von ausserschulischen Akteuren und Praxisbeispiele für jede Stufe und unterschiedliche Fächer. Zudem enthält es ein breites Potpourri an didaktischen Möglichkeiten und fasst die wichtigsten Daten in einem Faktenblatt zusammen.

[www.education21.ch/de/themendossier/konsum-mode](http://www.education21.ch/de/themendossier/konsum-mode)



Gesundheit – Bewegung – Natur

BNE für die Schulpraxis  
**ventuno**

2021  
**02**



**P.P.**  
CH-3011 Bern

Post CH AG

