A picture containing graphical user interface

Description automatically generated

**LEHRPLAN**

**Gesundheit und Wohlbefinden - Verbundenheit mit der Natur**

## Untereinheit 1: Face-to-Face-Setting

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Beschreibung der Lernaktivitäten** | **Zeitplan (Minuten)** | **Erforderliche Materialien/Ausrüstung** | **Beurteilung/Bewertung** |
| **Eröffnung des Workshops:**   * Herzlich willkommen * Einleitung (Erläuterung der Ziele, Methodik) * Vorstellung der Tagesordnung/Einheit | **5 Minuten** | * Flipchart und Stifte * Stifte und Notizen * Digitale Geräte (z. B. Desktop, Laptop, Tablet, Smartphone) * Zugang zum Internet | Die Teilnehmenden nehmen an allen Gruppenaktivitäten teil |
| **Teil 1: Wissen** | | | |
| 1. **Wohlbefinden und Natur: Eine Einführung**   Im einleitenden Teil zeigt der/die Trainer/Trainerin den Lernenden die Bilder in der PPP und fragt: „Was sehen Sie?“ „Was fühlen Sie?"   * Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Das Hauptziel ist es, den Teilnehmenden den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Natur bewusst zu machen. | **5 Minuten** |  |  |
| 1. **Verbundenheit mit der Natur: Positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden.**  * Input durch den Trainer: Kurze Theorie * Diskussion mit den Teilnehmenden über die positiven Auswirkungen der Natur auf das Wohlbefinden. | **5 Minuten** |  |  |
| 1. **Aktivitäten, die Sie mit der Natur verbinden**  * Kurzer Theorieinput * Der/die Trainer/Trainerin bittet die Teilnehmenden, sich in Teams aufzuteilen, um Aktivitäten zu diskutieren, die sie mit der Natur verbinden. * Der/die Trainer/Trainerin stellt einen Timer auf 10 Minuten und die Teilnehmenden können so viele Ideen sammeln, wie sie können. Dies kann entweder mit Haftnotizen geschehen oder der/die Trainer/Trainerin schreibt die Ideen auf ein Whiteboard oder Flipchart. Alternativ dazu kann der/die Trainer/Trainerin eine Padlet-Anwendung [(](https://padlet.com/dashboard)https://padlet.com/dashboard) verwenden, bei der alle Teilnehmenden auf einer gemeinsamen Seite Notizen machen können. * Nach 10 Minuten bespricht der/die Trainer/Trainerin die Beiträge der Schlankheitskandidaten. | **10 Minuten** |  |  |
| **Teil 2: Fähigkeiten** | | | |
| 1. **Wie Einzelpersonen mit der Natur in Verbindung treten können, um ihr allgemeines Wohlbefinden zu verbessern**  * Input durch den Trainer: Kurze Theorie * Diskussion mit den Teilnehmenden darüber, wie der Einzelne sich mit der Natur verbinden kann, um sein allgemeines Wohlbefinden zu verbessern. | **5 Minuten** |  |  |
| 1. **Verhaltensweisen in meinem Haushalt anpassen, um die Verbindung zur Natur zu gewährleisten**  * Input durch den Trainer: Kurze Theorie * Diskussion mit den Teilnehmenden über das Thema | **5 Minuten** |  |  |
| 1. **Achtsamkeitsübungen**  * Input durch den Trainer: Kurze Theorie * Zeigen Sie den Teilnehmenden Bilder * Diskussion mit dem Teilnehmenden |  |  |  |
| **Teil 3: Einstellung** | | | |
| 1. **Wertschätzung für unsere natürliche Umwelt**  * Input durch den Trainer: Kurze Theorie * Zeigen Sie den Teilnehmenden Bilder * Diskussion mit dem Teilnehmenden | **5 Minuten** |  |  |
| **Aktivitäten der Gruppe** | | | |
| **Aktivität 1: Fragebogen zur Naturverbundenheitsskala**   * + Der/die Trainer/Trainerin bittet die Teilnehmenden, den Online-Fragebogen „Naturverbundenheitsskala“ zu beantworten. Das psychologische Konstrukt der „Naturverbundenheit“ befasst sich mit der Stärke der Verbindung zur Natur, die Individuen empfinden.   + Der Fragebogen enthält sechs Meinungsäußerungen, die die Teilnehmenden auf einer fünfstufigen Skala bewerten sollen, wie sehr sie den einzelnen Aussagen zustimmen. Das Ausfüllen des Fragebogens dürfte für die meisten Teilnehmenden etwa 2 Minuten dauern.   + Sie finden den Fragebogen unter dem folgenden Link: <https://openpsychometrics.org/tests/NR-6/>   + Der/die Trainer/Trainerin wird die Ergebnisse mit den Teilnehmenden besprechen | **5 Minuten** |  |  |
| **Aktivität 2: Gemeinsame Aktivitäten, die Sie mit der Natur verbinden**   * Der/die Trainer/Trainerin bittet die Teilnehmenden, 3 Aktivitäten, die sie mit der Natur verbinden, auf einen Zettel zu schreiben. Alternativ kann der/die Trainer/Trainerin auch die Padlet-Anwendung [(](https://padlet.com/dashboard)https://padlet.com/dashboard) verwenden, bei der alle Teilnehmenden auf einer gemeinsamen Seite Notizen machen können. * Die Teilnehmenden diskutieren dann mit dem Rest des Teams (Gemeinsamkeiten, Unterschiede, Gefühle aus diesen Übungen, wie diese Aktivitäten Ihr Wohlbefinden beeinflussen) | **10 Minuten** |  |  |
| **Übung zur Selbstreflexion:**  Ideen an Padlet weitergeben   * Die Teilnehmenden werden in Teams eingeteilt (je nach Anzahl der Teilnehmenden) und beantworten die folgenden Fragen. Ein Vertreter jeder Gruppe teilt die Antworten des Teams auf dem gemeinsamen Padlet [(](http://www.padlet.com)www.padlet.com) mit (20 Minuten) * Fragen: * Wie oft versuchen Sie, sich mit der Natur zu verbinden? (z. B. 1 - 2 Mal pro Woche usw.) * Welche Art von Aktivitäten machen Sie? (z. B. Spaziergänge in der Natur usw.) * Wie haben Sie sich während dieser Aktivität gefühlt? (glücklich etc.) * Wie fühlen Sie sich nach dem Ende dieser Aktivität? (z. B. entspannt etc.) * Welche Schwierigkeiten haben Sie, sich mit der Natur zu verbinden (z. B. Zeitmangel usw.)? * Nehmen Sie ein Blatt Papier und zeichnen Sie, wie Sie die ideale Verbindung zur Natur wahrnehmen. * Wie die Verbindung mit der Natur Ihrer geistigen Gesundheit zugute kommt (z. B. produktiver usw.)   Gruppendiskussion mit allen Teams (10 Minuten) | **30 Minuten** |  |  |
| **Workshop-Abschluss**   * Der/die Trainer/Trainerin nimmt sich 5 Minuten Zeit für die Nachbesprechung der vorherigen Übungen * Der/die Trainer/Trainerin sollte alle offenen Fragen beantworten * Der/die Trainer/Trainerin gibt einen Ausblick und Anweisungen für die Phase des selbstgesteuerten Lernens | **5 Minuten** |  |  |
| **Gesamtdauer des Teilmoduls** | **1,5 Stunden** |

## Untereinheit 2: Online-Aktivitäten

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aktivität 1: Wortraster | 20 Minuten |  |  |
| Aktivität 2: Erraten Sie das Wort | 20 Minuten |  |  |
| Aktivität 3: Quiz-Übung | 20 Minuten |  |  |
| **Gesamtdauer des Teilmoduls** | **1 Stunde** |

Logo, company name

Description automatically generated