

Natur macht Schule

„natürlich erleben“ lädt Schüler der 7. und 8. Jahrgangsstufen zu einem Unterricht der besonderen Art ein – vier Tage lernen mit allen Sinnen.

Erfahrene Referenten begleiten die Schüler dabei, wenn sie die Natur als einen positiven Ort für Bewegung, Entspannung und Rückzug erleben. Dabei fließen auch Lerninhalte aus dem schulischen Alltag ein, beispielsweise aus den Fächern Biologie und Erdkunde.

Starke Schüler – starke Klassen

Der Outdoor-Unterricht fördert gleichzeitig das soziale Miteinander, den Zusammenhalt der Klasse und einen nachhaltigen Umgang mit der Umwelt. So lernen die Schüler, sich als Teil der Natur zu begreifen und ein Verständnis für ökologische Zusammenhänge zu entwickeln.



Kontakt

Michael Koch

Tel.: 05231 7603-144
Michael.Koch@nw.aok.de

Markus Bartsch

Tel.: 02303 201-153
Markus.Bartsch@nw.aok.de

Ralf Neuhaus

Tel.: 05241 108-393
Ralf.Neuhaus@nw.aok.de

Ludger Düchting

Tel.: 05221 594-321
Ludger.Duechting@nw.aok.de

natürlich
erleben



natürlich
erleben

Lernen im Grünen

Ein gesundes Schulprojekt



Von und in der Natur lernen

Das Projekt „natürlich erleben“ eröffnet Schülern einen spielerischen Zugang zur Natur – für ein gesundes Leben im Gleichgewicht. Das Projekt lädt 7. und 8. Klassen dazu ein, beim Draußensein Neues zu erleben, Grenzen auszuloten und womöglich über sich selbst hinauszuwachsen.

Natürlich gesund

Bewegungswissenschaftler empfehlen, regelmäßig ins Grüne zu gehen. Denn die Natur hilft uns, Belastungen besser zu bewältigen. Sie hat sich als hilfreiches Mittel gegen Stress, Ängste und Aggressionen bewährt. Regelmäßige Aufenthalte in der Natur wecken in uns Glücksgefühle und stärken nachweislich die Abwehrkräfte.

Draußen im Grünen zu sein fördert außerdem die geistige und emotionale Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Es steigert ihre Konzentrationsfähigkeit sowie ihr körperliches und geistiges Leistungsvermögen. Ihr psychisches Wohlbefinden verbessert sich, ihre psychosozialen Ressourcen wie Vertrauen und Gemeinschaftsgefühl werden gefördert.

Damit sprechen viele gute Gründe für das Schulprojekt „natürlich erleben“ an Ihrer Schule.

Schule als Abenteuer

Mit „natürlich erleben“ wird Schule zum Abenteuer im Grünen, mit spannenden Mitmach-Aktionen zu vier thematischen Schwerpunkten:

Bewegung

Schüler entdecken die Natur als Bewegungsraum. Sie lernen, sich draußen zu orientieren und bewältigen Distanzen aus eigener Kraft. Dabei spüren sie ihren Körper, ihre Atmung, ihre Muskeln. Sie erleben Emotionen wie Erschöpfung oder Wohlgefühl.

Entspannung

Draußen im Grünen probieren Schüler aus, ihren Körper bewusst wahrzunehmen und die damit verbundenen Emotionen zu beschreiben. Sie erfahren Anspannung und Entspannung und nehmen die Natur als wichtigen Raum für die persönliche Entspannung wahr.

Umwelt

In der Natur sammelt die Klasse neue Erkenntnisse über die Umwelt. Sie lernt, Pflanzen und Tiere zu bestimmen und erfährt, wie wichtig ein nachhaltiger Umgang mit der Natur ist.

Soziales Miteinander

Hier geht es darum, dass Klassenklima zu verbessern und den Teamgeist zu stärken. Ein wichtiger Schritt dahin sind verschiedene Vertrauensübungen und Gemeinschaftsaufgaben, die sich nur in der Gruppe lösen lassen.

Tatkräftiges Engagement

In den vergangenen Jahren haben zahlreiche Gesundheitsstudien gezeigt: Jugendliche im Alter zwischen 13 und 15 Jahren leiden insbesondere an einem gravierenden Bewegungsmangel, der ihre Gesundheit gefährdet.

Gleichzeitig halten sich Kinder und Jugendliche immer seltener in naturnahen oder natürlichen Räumen auf. Mangelnde Kenntnisse über die natürliche Umwelt und über ökologische Zusammenhänge sind die Konsequenz.

Gesunder Einsatz

Das Schulprojekt „natürlich erleben“ setzt sich dafür ein, dem Bewegungsmangel entgegenzuwirken – und den damit verbundenen gesundheitlichen Risiken wie Adipositas sowie Kreislauf-, Muskel- und Skeletterkrankungen. Es nutzt die gesundheitsfördernden Potenziale der Natur für eine nachhaltige gesundheitliche und umweltbewusste Entwicklung.

Konzipiert wurde das Projekt von der AOK NordWest und der Fakultät Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld.