

Natürlich Erleben

Ein Outdoor - Schulprojekt für 7. und 8. Klassen

Ludger Düchting, AOK NORDWEST

Kongress „Wald ist gesund?!“ Chancen und Grenzen des Waldes als Gesundheitsort

24. – 25. September 2019, Bielefeld

natürlich
erleben



Durchführung von „natürlich erleben“

Verteilung der 4 Tage:

1. Teambildung
2. Natur und Umwelt
3. Bewegung
4. Reflexion



Ort: außerhalb der Schule (Naturpark, Wald, Wiese, Natureinrichtungen etc.)

Zeit: 4 Tage mit jeweils 3-5 Einheiten (keine ganz festen Zeiten)

jede Einheit dauert 90 bis 120 Minuten

zusätzlich eine Vorbereitungsstunde und eine Nachbereitungsstunde im Unterricht



Bestandsaufnahme Jugendgesundheit

Verschiedene Studien* belegen die Gesundheitsrelevanz von Bewegungserfahrungen

- Zunahme übergewichtiger und adipöser Kinder
- zunehmende Inaktivität im Jugendalter
- zunehmender Medienkonsum im Laufe der Adoleszenz
- Abnahme der motorischen und koordinativen Fähigkeiten



Nur noch 13,6 % der Jungen und 8,6 % der Mädchen sind mit 15 Jahren gesundheitsrelevant körperlich aktiv!



* Shell-Jugendstudie 2006, Kinder- und Jugendgesundheitssurveys (KiGGS) Berlin

Aufgeschnappt...

Jugendliche im Programm „natürlich erleben“

„Das ist hier
ja echt 3D.“

„Ich war noch
nie auf einem
Baum.“

Ein Hahn kräht



Die Suche nach dem
Handy beginnt...

Apfelduft wird
versprüht



„Es riecht nach
Toilette“

„So lange war
ich noch nie
draußen.“

„So lange war
ich noch nicht
ohne Handy.“



Was können wir tun?

- Die Idee
 - Setting-Angebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 -16 Jahren
 - Outdoor-Gesundheitserfahrungen im Rahmen von Schulen
 - Natur als Bewegungsraum und Polarisierung zur virtuellen Welt erfahren
 - Entwicklung sozialer Kompetenzen
 - Wissenschaftliche Begleitung
- Settingprojekt nach §20 SGB V als eine **mögliche Kassenleistung etablieren**
(Präventionsgesetz)



Ziele von „natürlich erleben“

- Natur als Bewegungsraum erfahren
- Natur mit allen Sinnen erfahren (insbesondere riechen und fühlen)
- Distanzen mit eigener Kraft überwinden
- Körpersensationen erleben (Herz, Haut, Atmung, Muskeln,...)
- Emotionen erleben (Erschöpfung, Erregung, Schmerz,...)
- Teambildungsprozesse zur psychosozialen Stärkung
- Wohlfühlen nach der Outdoor-Bewegung
- Wetter erfahren (warm-kalt, Sonne-Regen,...)
- Nahe Naturräume kennenlernen



Erlebnispädagogische Modell

- Wissensvermittlung in der Natur
- Team- und Gruppenaufgaben/Aktionen
- Handlungsorientierung und Ganzheitlichkeit
- Feste Rituale (Kapui, Feedback, Verabschiedung...)
- Grenzen (physisch, psychisch, sozial) erfahrbar machen
- Keine festen Zeitangaben
 - Aktionen werden bis zum Ende durchgeführt
- Es finden zu allen Zeitpunkten Reflexionen statt
- Feste Regeln (Safety first, Stopp-Regel, Learning by doing, Nature Care)



Natur- und Umwelttag als Kernelement

- Begrüßung
- Naturquiz
- Pflanzenmemory
- Naturerkundungsgang
- Pflanzen bestimmen
- Hüttenbau
- Verabschiedungsritual
- ...



Nachhaltigkeit sichern

- Methoden aus der Projektwoche können nachhaltig in den Schulalltag integriert werden → Curriculum
- Rituale können auch im Unterricht eingesetzt werden → Nachhaltigkeitsbox
- Multiplikatorenkonzept für Lehrer(-innen)
- Internetportal mit weiterführenden Aktionen, Spielen und Maßnahmen für teilnehmende Klassen
- „Rückkehr in den Wald/die Natur“ auch in anderen Settings(Draußenschule)
- ...



natürlich
erleben

Sicherheit
Innovation
Gesundheit
Nähe

AOK
Die Gesundheitskasse.

NORDWEST

**Vielen Dank für Ihr
Interesse und bleiben
Sie natürlich gesund!**

