

**Abenteuercamp Alles OK!**  
**„Let`s Fetz!“**



Hermann Hirsch

**Waldschule MK**

**Andrea Hirsch/ Axel Dohmen**

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
Leitbild	4
Durchführung der Veranstaltung	4
<b>Gestaltungskompetenzen im Sinne von BNE</b>	5
Selbstkompetenz	
Sozialkompetenz	
Sachkompetenz	
Dozenten	5
Kosten	6
<b>Überblick über die Veranstaltung</b>	7
<b>Tag 1: Der Wald und ich</b>	7
<b>Tag 2: Spielplatz Wald</b>	8
<b>Tag 3: Abenteuer Wald</b>	9
<b>Tag 4: Feuer - Ernährung, Wellness</b>	10
<b>Spiele</b>	
Waldgebote	12
Waldsofa bauen	12
Wachturm bauen	12
Waldfee	13
Baum begegnen	13
Rindenschraffur	13
Blinde Raupe	13
Spuren suchen	14
Mit einer Feder den Regenbogen fangen	14
Auf dem Eichelhütchen pfeifen	14
Zauberstab	15
Wunschkugel	15
Waldvorhang	15
Amselspiel	16
Farben suchen	16
Baumstumpfmemory	16
Jagender Uhu	17
Igelhütten bauen	17
Eichhörnchenspiel	17
Fuchs und Hase	18
Diebische Elster	18
Verstecken - Entdecken	18

Waschbärspiel	19
Waldname	19
Nachtwanderung	19
Fliege und Frosch	19
Eulen und Krähen	19
Baumtelefon	20
Indianerverstecken	20
Impuls	21
Kugelbahn bauen	21
Wettermassage	21
Krokodilteich	21
Laufen, Springen, Klatschen, Stopp	22
7er Verabschiedung	22
<b>Kreativ</b>	
Traumfänger Suchliste	22
Töpfern im Feuer	23
Holzkohlestifte	23
Elfenkuss	23
Kräuterseife	23
Schmuck aus Haselnuss, Holunder, Kokosnuss	24
<b>Feuer</b>	
Gemüsesuppe	25
Feuerbrot	25
Bannock	25
Brennnesselchips	25
Blütenzucker	26
Kräutersalz	26
Butter	26
Das Auge des Waldes	26
Popcorn	
Bananen mit Schokoladensoße	26
Wiesenbowle	27
Mein Platz im Wald	28
Der Zauberspiegel	30
<b>Gesunde Ernährung</b>	

Ernährungspyramide	31
3 Regeln	
Das braucht ein Kind pro Tag	
Lebensmittelmengen	34
Portionsgrößen	35
Nähr- und Ergänzungsstoffe und was sie liefern	39
Bewegung	41
Evaluation	44

### Alles OK! Let`s fetz!

„Man wird nur der Welt gewahr, die man in sich trägt.“

#### **Leitbild:**

Kinder stehen heute unter einem hohen Druck. Sie werden an ihren Schulleistungen gemessen, sollen einen guten Schulabschluss machen, damit sie einen tollen Beruf ergreifen können. Bei diesem Wettlauf bleibt das einzelne Kind oft auf der Strecke. Seine verborgenen Talente werden oft übersehen, weil sie in der Schule nicht abgefragt werden. Es entwickelt kein Gefühl für sein eigenes Wohlbefinden, weil ihm sein Lebenstakt durch Schule und OGS vorgegeben wird. Für Freizeit, Entspannung und eigene Interessen bleibt nicht viel Zeit.

Das Kind hat keine große Auswahl beim Essen in der Kantine und weiß oft gar nicht, welche Nahrungsmittel nicht nur lecker schmecken, sondern vielleicht besonders gesund oder eher schädlich sind. Durch die Lebensumstände und die Verlockung der

Medien kommt die Bewegung eher zu kurz. Aufenthalte in der Natur haben Seltenheitswert. Die Kinder haben keine Ausdauer mehr, sind bewegungseingeschränkt und werden schneller krank. Manche Kinder reagieren auf diesen Druck und die unbefriedigten Bedürfnisse mit Aggressionen, Essstörungen oder Depressionen.

Wir wollen mit diesem Abenteuercamp versuchen den Kindern viele Kompetenzen für ihr künftiges Leben mitzugeben. Jedes Kind soll erfahren, dass es ein ganz besonderer und einzigartiger Mensch ist. Jedes Kind hat Träume wie und was es einmal werden will. Es hat aber auch genaue Vorstellungen wie es als Erwachsener auf gar keinen Fall sein will.

Hier knüpfen wir an. Anhand von Leitbildern (Stars, Sportler, Sänger, Schauspieler usw.) arbeiten wir mit den Kindern heraus, was sie an diesen Menschen besonders schätzen. Dann überlegen wir wie sie diese Ziele erreichen können. Sie sollen erkennen, dass Achtsamkeit für sich selbst und ihre Umgebung ihr wichtigstes Gut für die Zukunft ist: Wie geht es mir? Wie fühle ich mich? Was fehlt mir? Was kann ich ändern? Aber auch Empathie für andere Menschen, Tiere und die Natur ist eine Gabe, die die heranwachsende Generation zur Bewältigung ihrer zukünftigen Aufgaben dringend braucht. Gute Ernährung, Bewegung, Spaß an der Natur,

Hobbies, gute Freunde, und Freude im Alltag sind gute Voraussetzungen für ein langes glückliches Leben. Und darum soll es in dieser Woche gehen:

**Durchführung:**

Die Schüler werden jeden Tag von 8.00 Uhr bis 15.00 Uhr von 3 Dozenten betreut. Der Klassenverband bleibt aufgrund des Teamgedankens erhalten. Die Kinder bewegen sich jeden Tag bei jedem Wetter (außer bei Sturm und Gewitter) im Wald. Mittags bereiten alle zusammen eine gesunde Mahlzeit zu und essen dann gemeinsam.

**Gestaltungskompetenzen im Sinne von BNE:**

Selbstkompetenz:

- meine Stärken kennen (Fähigkeiten, Fertigkeiten)
- meine Schwächen kennen
- Grenzen überwinden um zu wachsen
- Mich selbst akzeptieren wie ich bin
- Mich auf etwas Neues einlassen
- Achtsam mit mir sein

Sozialkompetenz:

- andere Menschen so nehmen wie sie sind
- ihre Stärken anerkennen
- mit ihren Schwächen zurechtkommen
- Empathie für andere Menschen, Tiere und die Natur entwickeln
- im Team etwas erreichen
- mit anderen planen, diskutieren, durchführen
- andere Meinungen gelten lassen
- der Mehrheit beugen
- andere begeistern können
- Spaß miteinander haben

Sachkompetenz:

- Artenkenntnis von Tieren und Pflanzen
- Zusammenhänge im Ökosystem Wald kennen
- Umgang mit Werkzeug (Säge, Schnitzmesser. Feuer...)
- Kräuterkunde
- Knotenkunde
- Orientierung
- Bionik
- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Umgang mit Feuer

Dozenten:

Axel Dohmen: Leiter der Waldschule MK  
Holger Schneider: Theater- und Erlebnispädagoge  
Andrea Hirsch: Lehrerin, zertifizierte Waldlehrerin und Partnerin für BNE  
Falk Raddatz: Physiotherapeut, Heilpraktiker  
Jana Niermann: Ökotrophologin  
Kosten für 4 Tage:

		4 Tage
Honorar	300 Euro pro Tag 900 Euro	
	3 Dozenten	3600 Euro
Material	Kopierkosten für Urkunden, Kochutensilien, Belohnung, Schatz	100 Euro
Lebensmittel Zutaten für das gesunde Mittagessen und Getränke	50 Euro/Tag	200 Euro
<b>Gesamt</b>		<b>3900 Euro</b>