

Gesund und fit mit Dr. Wald

Wald und Gesundheit





INHALT

Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema
für Pädagogen 3

Vor- und Nachbereitung 4

Ablauf des Waldtages

Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase. 5

Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase. 8

Abschluss- und Reflexionsphase. 10

Rückseite

Überblick „Ablauf des Waldtages“ mit Zeitangaben

Gesamtdauer: ca. 3 ¼ Stunden

**Zur Durchführung der Aktionen benötigen Sie folgende
Materialien (siehe Anhang):**

- 4 x 13 Pflanzenarten Bildkarten „Wer bin ich?“
- 1 Kopiervorlage „Heilpflanzensteckbrief“
- 18 Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“
- 13 Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- 8 Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“



Bildkarten „Wer bin ich?“



Allgemeines Hintergrundwissen zum Thema für Pädagogen

Was bedeutet Gesundheit?

Nach Definition der WHO (Weltgesundheitsorganisation) ist Gesundheit „... ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“ Das Zusammenspiel körperlicher, geistiger und sozialer Aspekte ist für das Wohlergehen des Menschen sehr wichtig. So reagiert unser Körper z.B. auf Stress, Ängste oder Konflikte, gleichzeitig können sich körperliche Erkrankungen auf den seelischen und geistigen Zustand auswirken und auch soziale Kontakte einschränken. Erst das positive Zusammenspiel aller Faktoren bedeutet Gesundheit. Fast alle Lebensumstände wirken direkt oder indirekt auf die Gesundheit des Menschen: z.B. Boden, Luft, Wasserqualität, Naturräume, Ernährung, Stress, Arbeit und Schule, soziale Kontakte, Sicherheit, Anerkennung sowie Hobbys.

Wald und Gesundheit

Wälder tragen auf vielfältige Art zur Gesundheit und zum Wohlbefinden bei. Zahlreiche internationale Studien zeigen positive Effekte von Waldaufenthalten auf die physische, psychische und soziale Gesundheit von Kindern und Erwachsenen. Kinder, die sich häufiger in der Natur aufhalten, sind weniger krank. Sie bewegen sich mehr, schulen dabei ihre motorischen Fähigkeiten und leiden weniger an Übergewicht. Die Vielseitigkeit des Naturraums lässt die Kinder eigene Spiele entwickeln und fördert ihre Kreativität. Ganz selbstverständlich gehen die Kinder beim Spielen im Wald Risiken ein – auf Stämmen balancieren, durchs Dickicht „kämpfen“, einen Bach durchwatzen. Das sind Herausforderungen, die sie bewältigen und dabei „ganz nebenbei“ ihr Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken. Der Aufenthalt im Wald dämpft Stress und wirkt sich positiv auf das Sozialverhalten, die Konzentrationsfähigkeit und die Sprachkompetenz aus.

In Japan wurde jüngst sogar ein Universitätsinstitut für Waldmedizin eingerichtet und „Shinrin-yoku“, d.h. das Baden im Wald, ist dort mittlerweile eine etablierte und anerkannte medizinische Behandlungsform.

Unser Wald und der Wald weltweit ist aber auch Lieferant zahlreicher Heilpflanzen und Rohstoffe für Medikamente. Darüber hinaus stammen zahlreiche Nahrungsmittel, die wir Tag für Tag zu uns nehmen, ursprünglich aus dem Wald.

Wälder übernehmen überdies wichtige gesundheits-erhaltende Funktionen: Sie produzieren Sauerstoff, sind klimaregulierende CO₂-Senken, filtern und speichern Grundwasser, erhalten die Bodenfruchtbarkeit und liefern Brennstoffe zur Wärmeproduktion.

Kurz gesagt: Der Aufenthalt im Wald fördert die Gesundheit und die kindliche Entwicklung!

Beispiele für Heilpflanzen und Nahrungsmittel aus dem Wald:

Lindenblüten

Die Blüten der Linden werden als Tee bei Erkältungskrankheiten und Schleimhautentzündungen der oberen Atemwege angewendet. Darüber hinaus wird Lindenblütentee eine leicht beruhigende und schmerzlindernde Wirkung zugeschrieben. Daher wird er auch bei Unruhezuständen und leichten Stresssymptomen verwendet.

Brennnessel

Die Blätter der Brennnessel können als Tee, Salat oder Spinat verzehrt werden. Durch den hohen Gehalt an Mineralstoffen und Spurenelementen wirkt die Brennnessel blutreinigend. Brennnesseltee wirkt entgiftend und harntreibend und wird daher z.B. bei Harnwegsinfektionen verwendet.

Fichten- oder Tannenspitzensirup

Aus jungen Fichten- oder Tannenspitzen kann im Frühjahr ein Hustensirup gekocht werden. Man kann aber auch Honig geschichtet mit Fichtenspitzen ansetzen und ziehen lassen. Dieser wirkt bei Erkältungskrankheiten lindernd.

Heidelbeere

Aus den Heidelbeerfrüchten lassen sich Süßspeisen, Marmeladen und Konfitüren, Getränke und Gebäck zubereiten. Aus den Blättern und Früchten wird Tee hergestellt. Dieser wirkt zusammenziehend und entzündungshemmend. Er hilft bei leichtem Durchfall sowie als Mundspülung bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum.

Schwarzer Holunder

Aus den Blüten sowie den Früchten des schwarzen Holunders lassen sich schmackhafte Speisen, Säfte und Sirupe herstellen. Er wird insbesondere bei Fieber und Atemwegsinfektionen sowie aufgrund seines hohen Vitamin C-Gehaltes zur Stärkung der Abwehrkräfte verwendet.

Spitzwegerich

Tee aus den Blättern des Spitzwegerichs wirkt Wunder gegen Husten. Außerdem ist der Spitzwegerich die beste Medizin für unterwegs. Er hilft gegen kleine Verletzungen oder Insektenstiche. Einfach ein Spitzwegerichblatt zwischen den Fingern verreiben und auf die Wunde legen. Die Wunde wird desinfiziert und Blutungen werden gestoppt.





Vor- und Nachbereitungen

Kurzbeschreibung und Lerninhalte

Die Kinder setzen sich mit dem Begriff „Gesundheit“ und der Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit auseinander. Anhand von Achtsamkeitsübungen und Bewegungsspielen erfahren sie die unmittelbare Wirkung von Wald auf Geist und Körper. Spielerisch lernen sie verschiedene Heilpflanzen und Nahrungsmittel aus dem Wald kennen, erforschen diese und erstellen Heilpflanzen-Steckbriefe. Zum Abschluss tragen sie die Vielfalt der Wirkungen von Wald auf unsere Gesundheit zusammen und beenden den Tag mit einem Gedicht.

Vorbereitung in der Schule:

Im Vorfeld des Waldtages muss geklärt werden, welche Heilpflanzen bzw. als Nahrungsmittel dienende Pflanzen im besuchten Waldgebiet vorkommen. Daran sollten sich Bilder, Bildkarten und Informationsmaterialien orientieren. Stimmen Sie die Kinder auf den Waldbesuch ein! Wer war schon im Wald? Was habt ihr dort gemacht? Wie habt ihr euch dort gefühlt? Worauf muss man bei einem Waldbesuch achten?

Vorbereitungen Aktivität: „Duftbad“

Arrangieren Sie intensiv riechende Dinge aus dem Wald entlang eines Pfades wie z.B. zerriebenes oder morsches Holz, zerriebene Nadeln (Douglasie, Kiefer), frisch gesägte Holzstücke oder Sägemehl, zerriebenes Laub, Erde sowie intensiv riechende Waldkräuter (Knoblauchsrauke).

Vorbereitung Aktivität: „Fühl-Memory“

Sammeln Sie unterschiedliche kleine Dinge aus dem Wald wie z.B. Eicheln, Zapfen, Blätter, Steine oder Erdklumpen. Insgesamt benötigen Sie so viele Gegenstände wie Schüler in einer Klasse sind. Geben sie Ihre Sammelstücke in einen Stoffbeutel, sodass sie niemand sehen kann.

Nachbereitung in der Schule:

- Greifen Sie das Gedicht „Doktor Wald“ vom Waldtag auf und wiederholen Sie mit den Kindern anhand des Gedichtes die Wirkung des Waldes auf unsere Gesundheit.
- Fordern Sie die Kinder auf, bei ihren Eltern und Großeltern nachzufragen, welche Waldpflanzen sie in ihrer Jugend gesammelt und verwendet haben bzw. jetzt noch sammeln und nutzen. Sammeln Sie die Ergebnisse in der Klasse.
- Erstellen Sie mit der Klasse ein „Wald-Apothekenbuch“ oder ein „Wald-Kochbuch“ mit Steckbriefen von unterschiedlichen Waldpflanzen und ihren Wirkungen und Verwendungen.

Bezug zum Rahmenplan M-V Grundschule „Sachunterricht“

- Wissen über die Bedeutsamkeit einer ausgewogenen Ernährung und die Folgen einer einseitigen Ernährung erweitern
- den Zusammenhang zwischen Bewegungsmangel und möglichen Folgen erkennen und beschreiben

fächerübergreifend: Sport



Literatur:

- Arvay, C.G. (2016): Der Biophilia-Effekt: Heilung aus dem Wald. Ulstein Taschenbuch.
- Arvay, C.G. & Beer, M. (2016): Das Biophilia-Training. Fitness aus dem Wald. Edition a.
- Arvay, C.G. (2016): Der Heilungscode der Natur: Die verborgenen Kräfte von Pflanzen und Tieren entdecken.
- Hauenschild, B. (2017): Die Sprache der Pflanzen und ihre Heilwirkung. Irisiana Verlag.
- Raith, A. & Lude, A. (2014): Startkapital Natur. Wie Naturerfahrung die kindliche Entwicklung fördert. oekom Verlag.
- Strauß Dr., M. (2017): Die Waldapotheke. Bäume, Sträucher und Wildkräuter, die nähren und heilen. Knaur Verlag.

Materialien für die Veranstaltung

- ☐ Bewegungsspiele: Kreide, Zapfen, Holzstücke
- ☐ Achtsamkeitsübungen: Augenbinden; Stoffbeutel
- Wald-Gegenstände zum Riechen und Fühlen;
- ☐ Bildkarten „Wer bin ich?“
- ☐ Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“
- ☐ Bildkarten „Heilpflanzen m. Informationen“
- ☐ Bildkarten „Yogaübungen m. Anleitung“
- ☐ Kopiervorlage „Heilpflanzensteckbrief“
- ☐ Zollstock, (Blei-) Stifte
- ☐ Wäscheklammern (1 pro Kind)
- ☐ Informationsmaterialien zu Heilpflanzen in ihrem Wald (zur Recherche)



Was bedeutet Gesundheit?

Gesamt 55 Min.

Einführung für Pädagogen

Wie geht es den Kindern? Wie fühlen sie sich? Sind alle gesund? Machen Sie zu Beginn des Tages eine Bestandsaufnahme. Lassen Sie die Kinder erzählen. Sicherlich kommen eine Reihe unterschiedlicher Stimmungen, Gefühle und Gesundheitszustände zusammen. Überlegen Sie gemeinsam, was es bedeutet „gesund“ zu sein!


Überlegen Sie mit den Kindern, was sie im Wald für ihre Gesundheit tun können. Lassen Sie sie von ihren eigenen Waldbesuchen erzählen! Was haben sie im Wald gemacht? Wie haben sie sich gefühlt? Sie können auch erzählen, dass in anderen Ländern, wie z.B. Japan, dass „Waldbaden“ als medizinische Therapie anerkannt ist. Vielleicht haben die Kinder sogar eine Idee, warum dies so ist. Lassen Sie sie Vermutungen anstellen. Leiten Sie dann über zu verschiedenen Übungen, die die Sinne schulen und Achtsamkeit üben, aber auch Bewegen, Spielen und das soziale Miteinander fördern. Das macht Spaß und tut gut.

Gruppengespräch · 10 Min.

„Wie geht es dir heute?“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:


- Wie geht es euch?
- Wer fühlt sich gesund?
- Warum stehst du dort wo du stehst?
- Warum könnte ein Waldbesuch gesund für uns sein?

Tipp: Lassen Sie die Kinder auf einer zuvor gekennzeichneten oder gedachten Linie zwischen den Polen „Gesund“ und „Krank“ aufstellen! 

Aktivität · 45 Min.

„Bewegung und Entspannung im Wald“

Nachfolgend sind verschiedene Vorschläge für Bewegungsspiele sowie Achtsamkeitsübungen aufgeführt. Sie haben die Möglichkeit, gemeinsam mit allen Kindern aus beiden Teilen Übungen durchzuführen. Sie können die Kinder aber auch nur Bewegungsspiele oder Achtsamkeitsübungen ausprobieren lassen. Manche Kinder sind eher bewegungsfreudig, andere wiederum möchten sich eher entspannen.

Tipp: Sollten zwei Erwachsene die Klasse begleiten, können Sie die Klasse in zwei Gruppen aufteilen und die Übungen räumlich getrennt voneinander durchführen. Dabei entscheiden die Kinder selbst, was ihnen gerade gut tun würde. 

Vorschläge für Bewegungsspiele

Baumstamm werfen

Einen echten Baumstamm werfen kann wahrscheinlich nur Obelix. Aber ein Stück Holz (z.B. einen dicken Stock) können auch Kinder werfen. Wer schafft es am weitesten? Beachten Sie bitte hierbei, dass die Kinder hinter dem Werfer stehen!

Hindernislauf

Gemeinsam gestalten die Kinder auf einer vorher festgelegten Strecke einen Hindernisparcours im Wald. Was sie dort alles einbauen, ist ihrer Phantasie überlassen und richtet sich nach dem Waldgebiet und dem dortigen Gelände.



Kinder beim Aufbau eines Hindernisparcours

**Material**

- Kreide

Baum markieren

Die Gruppe bekommt die Aufgabe, einen Baum mit einem Stück Kreide so hoch wie möglich zu markieren.

Zapfenhüpfen

Zwei oder mehr Kinder stellen sich nebeneinander. Jedes Kind klemmt einen Zapfen zwischen die Füße. Auf ein Kommando hüpfen sie gleichzeitig um die Wette. Gewonnen hat, wer auf einer vorher festgelegten Strecke (ca. 5 m) als Erstes am Ziel ist und seinen Zapfen nicht verloren hat.



Dinge des Waldes können gerochen und gefühlt werden, wie hier der Waldmeister

Materialien „Duftpfad“

- Augenbinden



Blick in die Baumkronen

WURZEL



BAUMB

Materialien

- Bildkarten „Yogaübungen mit Anleitung“

Vorschläge für Achtsamkeitsübungen

Nehmen Sie sich viel Zeit und Ruhe für folgende Übungen:

Duftpfad

Mit verbundenen Augen werden Kinder entlang eines vorbereiteten Duftpfades geführt. Um was es sich bei den Düften wohl handelt?

Geräusche sammeln

Jedes Kind sucht sich einen Platz in der Umgebung, an dem es von keinem anderen Kind gestört wird. Sie schließen die Augen und lauschen nach den Geräuschen, die sie an ihrem Platz hören. Für jedes Geräusch wird ein Finger der geballten Faust gestreckt. Wenn beide Hände „voll“ sind mit Geräuschen und die Kinder zehn Geräusche gehört haben, dürfen sie die Augen wieder öffnen. Was gab es zu hören?

100 kleine Dinge sammeln – Wald mit allen Sinnen

Kinder lieben es, zu sammeln. Sie sind dabei sehr konzentriert und aufmerksam. Bitten Sie die Kinder, ohne zu sprechen, 100 kleine Dinge von einer Sorte zu sammeln (z.B. Bucheckern, Eicheln, Kiefernzapfen usw.). Im Wald finden sich viele kleine faszinierende Dinge. Die gefundenen Gegenstände können dann zu einer gemeinsamen Sammlung oder einem Mandala gelegt werden.

Fühl-Memory

Die Kinder bilden einen Kreis und legen die Hände auf den Rücken. Geben Sie jedem Kind eines ihrer gefundenen Dinge in die Hand! Bitten Sie sie zu fühlen und zu erraten, worum es sich handeln könnte. Die Kinder stellen Vermutungen an und überprüfen später gemeinsam, was sie in ihren Händen haben.

Baumkronenmeditation

Die Kinder legen sich mit dem Rücken auf den Waldboden und schauen in die Baumkronen. Hierbei lässt sich wunderbar das Licht- und Farbenspiel beobachten.

Yoga

Yogaübungen sind eine sehr schöne Möglichkeit, Entspannung mit Bewegung zu vereinen. Diese Yogafiguren ermöglichen eine tiefe Naturwahrnehmung. Sie schaffen eine besondere Verbindung zu sich selbst sowie zum Wald als Kraftquelle und einen Ort der Heilung.

Einige Übungen finden Sie auf der Rückseite der Broschüre bzw. stehen Ihnen acht Übungen als Bildkarten „Yogaübungen“ zum Aufhängen zur Verfügung.



Wald und Gesundheit

Teil I – gesamt 20 Min.

Informationen für Pädagogen

Lassen Sie die Kinder Vermutungen anstellen und von ihren Erfahrungen erzählen. Leiten Sie dann über zu Heilpflanzen und Nahrungsmitteln aus dem Wald. Welche Heilpflanzen bzw. Heilmittel oder Nahrungsmittel, die ursprünglich aus dem Wald stammen, kennen die Kinder? Vielleicht wachsen auch einige dieser Pflanzen in dem Wald, in dem der Waldtag stattfindet. Zeigen Sie den Kindern dann Bilder von Heilpflanzen bzw. Pflanzen, die uns Nahrungsmittel spenden und die im Wald wachsen. Fast überall findet man Brennnessel und Spitzwegerich. In vielen Wäldern wachsen Haselnüsse und Holunder oder andere essbare Pflanzen oder Kräuter mit Heilwirkung.

Gruppengespräch · 10 Min.

„Wald und Gesundheit“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Wie habt ihr euch bei den Übungen gefühlt?
- Warum könnten diese Übungen etwas mit unserer Gesundheit zu tun haben?
- Kann der Wald auch auf andere Art und Weise zur Gesundheit beitragen?



Ein Aufenthalt im Wald fördert unsere Gesundheit

Tipp: Damit die Reflexionsrunde nicht zu lang wird, können sich die Kinder in Kleingruppen zusammenfinden und sich zu den Fragen austauschen. Bereichernd wäre es, wenn Kinder aus beiden Gruppen (Bewegung, Entspannung) miteinander ins Gespräch kommen.



Gruppengespräch · 10 Min.

„Heilpflanzen des Waldes“

Kommen sie nun alle wieder zusammen! Legen Sie die Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“ in der Kreismitte aus und leiten Sie nun zum Thema Heilpflanzen über. Knüpfen Sie dabei an das Wissen der Kinder an und sensibilisieren Sie die Kinder mit folgenden Fragen:

- Wer kennt diese Pflanzen?
- Wozu können wir sie verwenden?

Materialien

- Bildkarten „Heilpflanzen des Waldes“

Wussten Sie, dass die Rinde der Weide Salicylsäure enthält? Dieser Wirkstoff ist z.B. in Aspirin enthalten, allerdings aus synthetischer Herstellung. Die Natur hält viele Wirkstoffe kostenlos für uns zur Verfügung. Medikamente werden für viel Geld verkauft.





Waldapotheke

Teil II – gesamt 95 Min.

Tipp: Brennnesseln und Spitzwegerich findet man fast überall auf Freiflächen und an den Waldwegen.



Tipp: Gegebenenfalls ergänzen Sie weitere Pflanzen je nach Vorkommen und in entsprechender Anzahl.



Materialien

- Bildkarten „Wer bin ich?“
- Wäscheklammern

Informationen für Pädagogen

So vorbereitet, können die Kinder nun selbstständig nach Heilpflanzen im Wald suchen. Schauen Sie vorher, welche Heilpflanzen in dem Wald, in dem sie sich befinden, wachsen. Teilen Sie die Kinder hierzu in Gruppen ein. Mit dem Spiel „Wer bin ich?“ kann dies auf spielerische Weise erfolgen. Die Kinder vertiefen so ihre Kenntnisse zu Heilpflanzen aus dem Wald.

 **Spiel · 10 Min.**

„Wer bin ich?“

Entsprechend der in Ihrem Waldgebiet vorkommenden Pflanzen, wählen Sie sich die entsprechenden Pflanzen aus den Bildkarten „Wer bin ich?“ aus. Mehrere Kinder, ihre Anzahl richtet sich nach der gewünschten Gruppengröße, bekommen das gleiche Pflanzenbild auf den Rücken geheftet. So gehen sie umher und versuchen durch Fragen herauszufinden, welche Pflanze auf ihrem Rücken befestigt ist und wer zu ihrer Gruppe gehört. Das Spiel ist beendet, wenn sich alle Gruppen gefunden haben.

Materialien

- Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“
- 1 Vorlage Heilpflanzen-Steckbrief je Gruppe
- 1 Zollstock je Gruppe
- (Blei-) Stifte



Aktivität · 40 Min.

„Heilpflanzen suche“

Geben Sie die Bildkarten „Heilpflanzen mit Informationen“ aus. Die Gruppen bekommen den Auftrag, ihre Pflanze zu suchen und einen Steckbrief zu erstellen. Hierzu müssen sie die Heilpflanze genau untersuchen und eine Zeichnung anfertigen. Für weitere Informationen können sie die Beschreibungen auf der Bildkartenrückseite verwenden.

Die Ergebnisse dieser „Forschungsarbeiten“ werden vor Ort oder später in der Schule den anderen Kindern vorgestellt.



Die Heilpflanze untersuchen



Steckbrief Spitzwegerich



 Aktivität · 45 Min.

„Waldapotheke“

In Gruppen ist es eine schöne Erfahrung, selber Heilpflanzen zu sammeln und zu verwerten. So ist ein am Feuer selbstgekochter Heiltee etwas, was Kinder nicht so schnell vergessen werden.

SPITZWEGERICHÖL

MATERIALIEN: Gläser oder kleine Tropfflaschen, Sammelgut, Oliven- oder Mandelöl, Haushaltstuch

ANWENDUNG: zur Beruhigung von Insektenstichen, bei Schürfwunden

SAMMELGUT: gesäuberte Blätter und Blüten
ZUBEREITUNG: Sammelgut kleinzupfen, in Behältnis geben, Oliven- oder Mandelöl aufgießen, nach 4-6 Wochen Ziehzeit filtrieren, Kraut etwas auspressen, das Öl anschließend dunkel und kühl lagern

VERWENDUNG: mehrmals täglich dünn auf die betroffenen Hautstellen auftragen

SPITZWEGERICH- HONIG

MATERIALIEN: Honig, Sammelgut, kleine Schraubgläser, Holzstößel

ANWENDUNG: bei Erkrankung der Atemwege, Husten, Halsschmerzen und Schnupfen

SAMMELGUT: Blätter und Blüten
ZUBEREITUNG: Sammelgut klein zupfen, in ein Glas geben, Blätter mit Holzstößel etwas zerstoßen, das Sammelgut mit Honig übergießen, die Mischung ca. 4-6 Wochen ziehen lassen und danach durch ein Sieb abseihen. Bewahren Sie den Honig fest verschlossen.

VERWENDUNG: bei Bedarf mehrmals täglich 1 Teelöffel einnehmen.

SPITZWEGERICH- TEE

MATERIALIEN: Teebeutel, Sammelgut

ANWENDUNG: bei Erkrankung der Atemwege, Husten und Schnupfen

SAMMELGUT: gesäuberte Blätter und Blüten
ZUBEREITUNG: Sammelgut klein zupfen, direkt ins Teebeutelchen geben, lufttrocknen lassen, immer wieder aufschütteln

VARIANTE: Sammelgut in der Sonne trocknen lassen, anschließend die Pflanzenteile zerkleinern und im trockenen Zustand in die Teebeutel füllen

Sich einen Wintervorrat davon anzulegen, ist sehr zu empfehlen.



Abschied vom Wald

Gesamt 20 Min.

Informationen für Pädagogen

Der Waldtag neigt sich dem Ende. Kommen Sie noch einmal in der großen Runde zusammen und reflektieren Sie gemeinsam den Tag!

Wussten Sie, dass die Wirkung vieler Pflanzen noch nicht erforscht ist? Vor allem im tropischen Regenwald gibt es viele Pflanzen, über deren Nutzen und Wirkung nur die eingeborenen Völker Kenntnis besitzen.

Gruppengespräch · 10 Min.

„Gesunder Waldtag“

Stimmen Sie die Kinder kurz mit folgenden Fragen dialogisch ein:

- Was hat euch besonders gut gefallen?
- Was hat euch gut getan?
- Wie trägt der Wald zu unserer Gesundheit bei?
- Warum ist es wichtig, dass es viele unterschiedliche Pflanzen im Wald gibt?



Den Wald genießen und dem Gedicht lauschen

Aktivität · 5 – 15 Min.

Gedicht „Doktor Wald“

Je nach Wunsch der Kinder können Sie zum Abschluss noch eine der Achtsamkeitsübungen oder der Bewegungsspiele vom Beginn der Veranstaltung durchführen.

Beenden Sie den Tag mit einem Gedicht. Bitten Sie die Kinder, sich gemütlich hinzusetzen und die Augen zu schließen. Oder lassen Sie sie auf den Waldboden legen, um den Blick zu den Baumkronen schweifen zu lassen. Lesen Sie dann das Gedicht in Ruhe vor!

Gedicht „Doktor Wald“

*Büsche, Kräuter, Baum an Baum
Kaum tret' ich ein in diesen Raum
da wird's mir wohl, da kann ich sein
und fühle mich fast wie daheim*

*Die frische Luft, das satte Grün
die kleinen Pflänzlein, die erblüh'n
die Kühle und die braune Erde
da fühl' ich keinerlei Beschwerde*

*Das lichte Dach, der dunkle Stamm
das ist mir schon genug Programm
ich gehe heut' mal querfeldein
berühre, spüre mich hinein*

*Der Wald, er ist fast wie ein Arzt
auch wenn Du ihn nicht immer magst
Er ist die Basis, ist der Grund
warum wir leben bis zur Stund*

(Jürgen Wagner)



IMPRESSUM

Waldpädagogische Bildungsbausteine – 3./4. Klasse „Gesund und fit mit Dr. Wald“

Herausgeber:

Ministerium für Landwirtschaft und Umwelt
Mecklenburg-Vorpommern (LM M-V)
Paulshöher Weg 1, 19061 Schwerin

Projektpartner:

Schutzgemeinschaft Deutscher Wald Landesverband
Mecklenburg-Vorpommern e.V. (SDW M-V e.V.);
Landesforst Mecklenburg-Vorpommern,
Anstalt des öffentlichen Rechts

Projektleitung:

Felix Weisbrich (LM M-V),
Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.)

Redaktion und Konzeption:

Maika Hoffmann (SDW M-V e.V.; in natura, Wismar)

Grafisches Design:

Richard Stickel (Hamburg)

Illustrationen/Infografiken/Materialien:

Nina Schumann (Hamburg): Umschlag; S. 3, 6, 7, 9;
Bildkarten Yogafiguren
Katja Powils (Feldberger Seenlandschaft):
Materialien (Bildkarten Pflanzen)

Die Illustrationen, Infografiken und Materialien dürfen nur bei Verwendung der Bildungsbausteine genutzt werden. Eine anderweitige Nutzung bedarf der Zustimmung der Urheberinnen Nina Schumann und Katja Powils.

Layoutsatz, redaktionelle Assistenz:

Maria Tonn (Wismar)

Lektorat:

Iris Höpfner, Anke Zenker (Grevesmühlen);
Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

Fotos:

Maika Hoffmann (in natura, Wismar): S. 5, 6, 7, 8, 10

Dieser Bildungsbaustein wurde inhaltlich erarbeitet von:

Arbeitsgruppe Waldpädagogen und Lehrer:

Anja Meußling (Forstamt Neustrelitz),
Katja Powils (Forstamt Lüttenhagen),
Julia Götze (Landesforst Malchin),
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

Pädagogische Leitung:

Maika Hoffmann, Bildungsreferentin (SDW M-V e.V.),
Zertifizierte Waldpädagogin, Naturspielpädagogin

Wissenschaftliche Beratung:

Dr. rer. nat. Beate Kohler, Dipl. Forstwirtin
(concept futur, Freiburg)

Text:

Dr. rer. nat. Beate Kohler (concept futur, Freiburg),
Maika Hoffmann (in natura, Wismar)

Text Pflanzensteckbriefe – Bildkarten:

Dr. agr. Anja Kofahl (in natura, Wismar)

Bezug zum Rahmenplan M-V (Grundschule „Sachunterricht“)

Dr. phil. Uwe Dietsche (Ministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur Mecklenburg-Vorpommern)

Druck:

SDV Direct World GmbH (Dresden)

© 2019 – 1. Auflage



Ablauf des Waldtages

Phase / Thema	Aktion	Min.
Themenfindungs- und Sensibilisierungsphase		
Was bedeutet Gesundheit? <i>gesamt 55 Min.</i>	Gruppengespräch: Wie geht es dir heute?	10
	Aktivität: Bewegung und Entspannung im Wald	45
	Bewegungsübungen: Baumstamm werfen, Hindernislauf, Baum markieren, Zapfenhüpfen	
	Achtsamkeitsübungen: Geräusche sammeln, 100 kleine Dinge sammeln, Duftpfad, Fühl-Memory, Baumkronenmeditation, Yoga	
Erarbeitungs-, Informations- und Aktivierungsphase		
Wald und Gesundheit <i>Teil I – gesamt 20 Min.</i>	Gruppengespräch: Wald und Gesundheit	10
	Gruppengespräch: Heilpflanzen des Waldes	10
Waldapotheke <i>Teil II – gesamt 95 Min.</i>	Spiel: Wer bin ich?	10
	Aktivität: Heilpflanzensuche in Kleingruppen	40
	Aktivität: Waldapotheke, Zubereitung nach kleinen Rezepturen	45
Abschluss- und Reflexionsphase		
Abschied vom Wald <i>gesamt 25 Min.</i>	Gruppengespräch: Gesunder Waldtag	10
	Aktivität: (Achtsamkeitsübung oder Bewegungsspiel), Gedicht Doktor Wald	(15) 5
GESAMT		190 Min. ≈ 3 ¼ Std.

YOGAÜBUNGEN

WURZEL



BLATTØ



BAUMØ



ZEITØ



KRÖNE



SÖNNEØ



HÖLZ



FRUCHTØ

