

# Natur macht Schule

**Natürlich erleben** lädt Schüler der 7. und 8. Jahrgangsstufen zu einem Unterricht der besonderen Art ein.

## 4 Tage lernen mit allen Sinnen

**Tag 1** Teamtage

**Tag 2** Naturtag

**Tag 3** Bewegungstag

**Tag 4** Reflexionstag

Erfahrene Referenten begleiten die Schüler dabei, wenn sie die Natur als einen positiven Ort für Bewegung, Entspannung und Rückzug erleben. Dabei fließen Lerninhalte aller Fächer aus dem schulischen Alltag ein.

## Starke Schüler – starke Klassen

Der Outdoor-Unterricht fördert 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.

**natürlich**  
erleben

**nua:** natur- und  
umweltschutz-  
akademie nrw.



**bildungszentrum**  
für natur, umwelt und ländliche räume  
des landes schleswig-holstein

## Haben wir Ihr Interesse an einer besonderen Projektwoche geweckt?

Wollen Sie Teambildung, Bewegung, Natur und Umwelt erleben? Dann können Sie sich gerne bei uns melden. Hier sind erste Ansprechpartner für Sie:

### Michael Koch

Telefon 0800 2655-503102  
michael.koch@nw.aok.de

### Susanne Wiltfang

Telefon 0800 2655-504932  
susanne.wiltfang@nw.aok.de

### Ludger Düchting

Telefon 0800 2655-502549  
ludger.duechting@nw.aok.de

## Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten **Kundencenter-Netz**  
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: **0800 265 5000**  
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: **aok.de/nw**  
Bequem im Online-ServiceCenter: **nordwest.meine.aok.de**

AOK 



**natürlich**  
erleben

## Ein gesundes Schulprojekt

Lernen im Grünen

Mehr erfahren auf [aok.de/nw/natuerlich-erleben](https://aok.de/nw/natuerlich-erleben)

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.

2782021\_AH

# Von und in der Natur lernen

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

Das Projekt **natürlich erleben** bietet Schülern der 7. und 8. Klassen einen erlebnisorientierten Unterricht. An vier Projekttagen erhalten sie einen intensiven Zugang zur Natur – für ein gesundes Leben im Gleichgewicht. Das Projekt lädt dazu ein, beim Draußensein Neues zu entdecken, Grenzen auszuloten und womöglich über sich selbst hinauszuwachsen.

## Natürlich gesund

Wissenschaftler 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 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 Wohlfühl.

## • Soziales Miteinander

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

## • 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.

## • Entspannung

Draußen im Grünen probieren die 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 Regeneration wahr.

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 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.

