

Mein Stundenplan

KLASSE:

SCHULJAHR:



MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG	
F*	K	Z	F	F	F	F	F	F	F



AUFSICHT
TAG(E):
PAUSE(N):

* F: Fach
K: Klasse
Z: Zimmer

Mein Stundenplan

KLASSE:

SCHULJAHR:



	MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG		FREITAG		
F*	K	Z	F	K	Z	F	K	Z	F	K	Z



* F: Fach
K: Klasse
Z: Zimmer

AUFSICHT
TAG(E):
PAUSE(N):

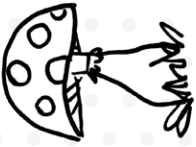
MÄRZ



MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

AUFGABEN & ZIELE





MEIN HABIT TRACKER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

MÄRZ

Spaziergehen und Wandern – im Wald und anderswo

FÜR DICH

Unsere Welt dreht sich immer schneller. Der Stress nimmt zu. Wir Menschen suchen immer öfter eine Möglichkeit, aus dem Hamsterrad auszusteigen. Spaziergehen und Wandern werden deshalb auch immer beliebter und verlieren ihr „Langweiler-Image“. Gerade Menschen aus größeren Städten fliehen immer häufiger raus in die Natur, sind auf Bergwegen und in Naturschutzgebieten per pedes anzutreffen. So bekommen sie ihren Kopf frei, so bleiben sie fit, so erleben und schonen sie die Natur und tun aktiv etwas für den Umwelt- und Klimaschutz.

Insbesondere das Wandern und Spaziergehen im Wald ist gesundheitsfördernd. Nach einer Wanderung im Wald wird man ruhig, fühlt sich wieder erfrischt und ist weniger gestresst, der Wald tut einfach gut. Zahlreiche Bestseller beschäftigen sich deshalb aktuell mit der besonderen Wirkung des Waldes.

Zahlreiche Gemeinden, Forstverwaltungen und Walderlebniszentren veranstalten deshalb geführte Wanderungen, die das Erleben des Waldes mit allen Sinnen ermöglichen. Ganz nebenbei erfährst du von kundigen Führer*innen, warum der Wald für unsere Natur und unser Klima so bedeutsam ist.

Du kannst den Wald aber auch ganz allein erkunden. Die folgenden Aufgaben leiten dich dabei, den Wald mit allen Sinnen zu erfahren.



1. *Sammele Blätter und lege ein Landart-Motiv!*
2. *Springe über einen kleinen Bach, balanciere über einen liegenden Stamm, steige auf einen Hochsitz und überblicke den Wald von oben!*
3. *Sammele verschiedene Tannenzapfen und Früchte und erfühle diese!*
4. *Atme immer wieder die gute Waldluft ein und aus!*
5. *Probiere einfach mal aus, wie der Wald riecht, das Moos, die Blätter, die Baumstämme!*
6. *Sei leise und höre genau, ob sich ein Tier in der Nähe befindet!*
7. *Höre, welche Vögel im Wald singen!*
8. *Mache einfache Bewegungsübungen, die dir guttun, um dich zu lockern!*
9. *Nutze den Wald als Ort für deine Yogaübungen!*
10. *Tipp für den Herbst: Bade im Laub. Aber Vorsicht, Tiere nutzen es als Lebensraum!*



Nachhaltiges Lernen – im Wald und anderswo



FÜR DICH

Der Wald ist auch Thema in allen Lehrplänen, von der Grundschule bis in die weiterführende Schule. Das Lernen in der Natur, im außerschulischen Lernort Wald, ist dabei unerlässlich. Förster und Waldpädagogen kennen sich aus und zeigen die Geheimnisse des Waldes auf spannende Art und Weise. Oft bieten sie auch eine Wald-Rallye an, die durch den Wald führt. Wenn du in der Schule in das Thema einführen möchtest, nutze doch einfach die folgende Fantasiereise, sie ist für die Grundschule konzipiert, eignet sich aber auch für ältere Schüler*innen. Den Text ggf. etwas anpassen.

FANTASIEREISE „DER WALD IM JAHRESKREIS“

Du liegst ganz entspannt auf dem Boden und spürst, wie deine Füße auf dem Boden liegen, du spürst deine Zehen. Du fühlst wie deine Arme und Beine den Boden berühren. Du spürst wie dein Rücken, von oben bis unten, den Boden berührt, du spürst deinen Kopf. Liege so, dass es für dich am bequemsten ist.

Du veränderst vielleicht noch einmal deine Position. Jetzt kannst du mit mir auf eine Reise gehen, du bist immer noch ganz entspannt. Wir machen eine Wanderung und laufen, laufen, laufen, bis wir den Wald erreichen.

Es ist Frühling. Wir spüren die ersten Sonnenstrahlen, die durch die Bäume hindurchscheinen. Die Bäume haben noch keine Blätter, aber erste Pflanzen strecken auf dem Waldboden ihre Fühler aus. Von weitem riechst du den Waldmeister oder auch den Bärlauch. Wie das duftet! Du hörst, wie die Vögel zwitschern, sie singen wunderschön, um ein Weibchen anzulocken. Sie wollen ein Nest für ihre Familien bauen. Du siehst viele Menschen, die die gute Luft einatmen und die Natur genießen.

Die Sonne scheint wärmer und wärmer, es ist nun Sommer. Es ist sehr heiß, aber im Wald bekommen wir davon wenig mit, die Bäume halten die Sonnenstrahlen fern. Du siehst viele Vögel mit ihren Vogeljungens, die ihre Umwelt zum ersten Mal erkunden, du hörst den Specht, der eine Bruthöhle in den Baum hineinhämmert: Tock, tock, tock ... Überall siehst du Tierspuren, wer hier wohl lebt?

Die Zeit vergeht schnell, der Herbst steht vor der Tür. Alle Tiere und Pflanzen bereiten sich auf den Winter vor, er rückt näher und näher. Das Laub der Bäume färbt sich in wunderschönen Farben: Gelb, Rot, Braun ... Wir hören auf das Rascheln der Blätter, wenn wir durch sie hindurchwandern. Auch andere Pflanzen bereiten sich auf den langen Winter vor. Die Tiere legen Vorräte an, damit sie in den langen und dunklen Monaten überleben können.

Nun ist es soweit. Der Winter ist da, Schnee und Eis hüllen den Wald in eine weiße Decke. Die Tiere haben sich in ihre Winterverstecke zurückgezogen, nur wenige Tiere sind noch im Wald unterwegs. Ihre Spuren im Schnee geben uns Rätsel auf. Wer ist hier wohl entlang geschlichen? Welche Bäume verstecken sich unter der weißen Pracht? Die Menschen haben sich dick eingemummelt, sie genießen die frische, kalte Luft. Auch wir sind noch unterwegs. Wir genießen die Winterlandschaft und die gute Luft. Doch nun wollen wir uns auf den Heimweg machen. Wir laufen langsam aus dem Wald heraus und nähern uns der Schule und unserem kuscheligen Klassenzimmer.

Komme nun zurück, du fühlst dich, als würdest du aus einem Traum erwachen. Spüre wieder deine Zehen und deine Füße, deine Beine werden wieder lebendig, spüre auch deine Arme. Spüre deinen Rücken und deinen Kopf.

Du erwachst nun vollständig, öffnest deine Augen und kommst sicher in unserem Klassenzimmer an.



Wenn du das Thema „Wald“ behandeln willst, lade dir passende Spiele in KW 10 herunter. Beide Angebote sind dem Band „Wolfgang Weiner: Tiere im Wald. Auer Verlag, 3. Auflage, 2019 entnommen, S. 16–18, 22.

MÄRZ · WOCHE 9

MO

1

DI

2

MI

3

Welttag des Kompliments



AUFGABEN



BESORGUNGEN

DO

4

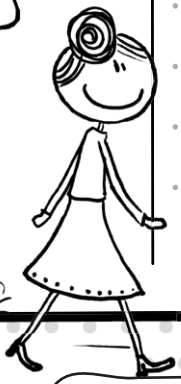
FR

5

SA/SO

6/7

SCHÖNES • BESONDERES •
ERINNERUNGSWÜRDIGES



ZIELE



✿ WOCHENTIPP ✿

Schulwald: Manche Schulen haben einen eigenen Schulwald. Wäre das auch etwas für euch?

MÄRZ · WOCHE 10

MO

8

DI

9

MI

10



Weltfrauentag



AUFGABEN



BESORGUNGEN

DO

11

FR

12

SA/SO

13 / 14

SCHÖNES • BESONDERES •
ERINNERUNGSWÜRDIGES



ZIELE



WOCHENTIPP

Tolle Spielideen rund
um den Wald: Hier down-
loaden!



MÄRZ · WOCHE II

MO

15

DI

16

MI

17



AUFGABEN



BESORGUNGEN

DO

18

FR

19

SA/SO

20 / 21

Sa. Frühlingsanfang

SCHÖNES • BESONDERES •
ERINNERUNGSWÜRDIGES



ZIELE >>>

WOCHENTIPP

Der Trend aus Japan:
Wie wäre es mal mit
Waldbaden? So geht's!



MÄRZ · WOCHE 12

MO

22

DI

23

MI

24



AUFGABEN



BESORGUNGEN

DO

25

FR

26

SA/SO

27 / 28

Zeitumstellung Sommerzeit

SCHÖNES • BESONDERES •
ERINNERUNGSWÜRDIGES



ZIELE >>>

✿ WOCHENTIPP ✿

Tipp zum Einlesen und Schmökern: Peter Wohleben und Geo: Wohlebens Welt 01/2019 – Ein neuer Blick auf die Natur. Geo, Gruner und Jahr, Hamburg, 2019.