



Gemeinsame Pressemitteilung

Neues, gesundes AOK-Schulprojekt: „natürlich erleben“ mit der Realschule am Schlehenweg aus Bielefeld

Bielefeld (29.09.2021). Raus aus den Schulklassen – hinein in die Natur: Das AOK-Schulprojekt ‚natürlich erleben‘ verspricht Unterricht der besonderen Art, der den Präventionsgedanken berücksichtigt und dafür sensibilisiert, die Vielfalt der Natur zu erkennen und diese zu erhalten. Erstmals nahm die Klassenstufe sieben der Realschule am Schlehenweg aus Bielefeld teil und die Schüler*innen erlebten vier spannende ‚natürlich erleben-Tage‘ im Grünen im ‚Sport- und Lernpark Heeper Fichten‘. „Unser Ziel ist es, dass sich Jugendliche wieder mehr im Freien aufhalten und die Natur mit ihrer biologischen Vielfalt als einen Ort für Bewegung und Entspannung entdecken. Die erlebnispädagogischen Aktionen sollen auch dazu beitragen, Grenzen auszuloten, das Selbstbewusstsein zu stärken und den Teamgeist zu fördern. Gerade diese Erfahrungen sind enorm wichtig für die Gesundheit. Mit dem ‚Lernen im Grünen‘ wollen wir Familien dabei unterstützen, dass Jugendliche gesund aufwachsen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Matthias Wehmhöner.

Bei ‚natürlich erleben‘ wird Schule zum Abenteuer im Freien mit spannenden Aktionen. Viele Kinder und Jugendliche bewegen sich zu wenig und halten sich kaum noch draußen auf. Mit zunehmendem Alter nimmt die körperliche Aktivität immer weiter ab - bei Mädchen mehr als bei Jungen. So erreichen nur noch 13,6 Prozent der Jungen und 8,6 Prozent der Mädchen im Alter von 15 Jahren die Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wonach sich Kinder und Jugendliche mindestens eine Stunde täglich bewegen sollten. Die dringend notwendige tägliche Bewegung konkurriert mit Spielkonsole, Computer und Handy. Welche positive Wirkung die Natur auf die Gesundheit hat, kennen und erleben viele Jugendliche daher nicht.

Entwickelt wurde das Projekt von der AOK NORDWEST und der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld. Projektpartner vor Ort unterstützten die Realschule am Schlehenweg bei der Durchführung der gesunden Aktion. Zum erlebnispädagogischen Referententeam gehören die AOK-Teamer Anna Goedecke und Falk von Hollen, die mit großem Engagement die verschiedenen Aktionen wie den Moorpfad und das schwingende Tor mit den beiden Schulklassen

zusammen erarbeiteten. „Für mich als Lehrer ist es sehr interessant, meine Klasse einmal in einem ganz anderen Umfeld beobachten zu können und die vielen kleinen Veränderungen und Weiterentwicklungen an den einzelnen Tagen mitzuerleben“, so **Klassenlehrer Tobias Fröbel**.

„Alle Einheiten unseres Schulprojektes beinhalten Bewegung, Naturerlebnis, dazu kommt noch eine Reflexion, um eine nachhaltige Wirkung gewährleisten zu können. Bei den Teambuilding-Maßnahmen, wie der Bewegungsolympiade oder dem Naturerkundungstag kommt aber auch der Spaß nicht zu kurz, denn nur in einem positiven Lernklima kann man nachhaltiges Lernen erreichen“, sagt **Ralf Neuhaus, Diplom-Sportlehrer und Spezialist für Bewegungsberatung** bei der AOK NORDWEST.

Durchhaltevermögen und gute Zusammenarbeit wurden von allen Schülern eingefordert, um als gesamte Klasse die verschiedenen Gruppenziele zu erreichen. „Es war schön zu sehen, wie die Schüler als Gruppe oder in Kleingruppen als Team agieren. Besonders die Übungen, bei denen sie nicht sprechen dürfen und sich anders verständigen müssen, sind spannend. Das AOK-Projekt ‚natürlich erleben‘ ist wichtig, da insbesondere Jugendliche im Alter von 13 bis 15 Jahren von der wohltuenden Wirkung der Natur in hohem Maße profitieren. Die vielfältigen Aktionen im Wald rund um Bewegung, soziales Miteinander und Umwelt bieten sowohl Gelegenheit, der Natur zu begegnen, als auch einen anderen Zugang zum Lernen und zur Kommunikation im Klassenraum zu finden.“, sagt **Fröbel**.

Die Mädchen und Jungen aus Bielefeld-Baumheide hatten viel Spaß. Zuhören, respektvoll miteinander umgehen und Absprachen treffen standen auf dem Lehrplan, darum ging es in den vier Projekttagen. Auch negative Emotionen konnten rausgelassen werden. Laut schreiend durch den Wald laufen, hieß das Motto. „Zuerst war es ein bisschen peinlich, aber danach fühlte es sich unheimlich befreiend an“, so das Fazit der Schülerinnen und Schüler. Am letzten Tag bekam jeder Schüler ein positives Feedback vom Rest der Klasse auf eine Postkarte geschrieben. Durch diese „warme Dusche“ wird das Selbstbewusstsein jedes Einzelnen gestärkt und somit das Klima innerhalb der Klasse nachhaltig verbessert. Alle waren sich deshalb in der Feedbackrunde einig: Schulunterricht kann auch mal draußen unter freiem Himmel stattfinden, leider ging die Zeit viel zu schnell zu Ende. Eine rundum gelungene Schulwoche im Grünen, bei der viel Neues ausprobiert werden konnte und die allen Beteiligten viel Spaß machte. Eine Zeit, in der die Jugendlichen stundenlang problemlos auf ihr Handy verzichten konnten.

Interessierte Schulen können sich bei **Ralf Neuhaus** über den nächsten freien Projektzeitraum informieren und bewerben unter **Telefon 0800 2655- 502849** oder per Mail bei ralf.neuhaus@nw.aok.de. Weitere Informationen zu ‚Natürlich erleben‘ gibt es im Internet unter www.aok.de/nw Stichwort Natürlich erleben.

Infokasten

- Konzipiert wurde das Projekt von der AOK NORDWEST und der Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld.
- Ein Pädagogenteam aus Lehrern, Wald- und Erlebnispädagogen begleitet Schülerinnen und Schüler einer 7. oder 8. Klasse und bietet erlebnisorientierten Unterricht im Grünen.
- Spaß und Lernen mit allen Sinnen ist das Ziel. Langfristig geht es um ein gesundes Leben im Gleichgewicht.
- Ralf Neuhaus von der AOK NORDWEST, der das Projekt koordiniert und finanziell unterstützt, ist vom Erfolg begeistert.

„Natürlich erleben“ ist ein Beitrag zum kommunalen, gesundheitsförderlichen Projekt „Entwicklung und Stärkung von Prävention und Gesundheitsförderung im Stadtteil Baumheide“ unter besonderer Berücksichtigung gesundheitlicher Chancengleichheit im Quartier Baumheide. Die Realschule am Schlehenweg und die AOK NORDWEST sind Partner in diesem kommunalen Projekt.

BU Bild 1: Das Pädagogenteam und Ralf Neuhaus von der AOK NORDWEST starten mit der Klassenstufe sieben der Realschule am Schlehenweg aus Bielefeld ins ‚natürlich erleben‘ Projekt (von links: Tobias Fröbel (Klassenlehrer), Wiebke Wölfl (Schulsozialarbeiterin), Ralf Neuhaus und AOK-Teamer Falk von Hollen). Foto: AOK/hfr.

BU Bild 2: Spaß und Teamwork beim „Moorpfadspiel“. Foto: AOK/hfr.

BU Bild 3: Das Hüttenbauen im Wald hat viel Spaß gemacht. Foto: AOK/hfr.

Hinweis an die Redaktionen:

Diese Bilder sind Copyright geschützt und dürfen nur im Zusammenhang mit dieser Presseinfo, nicht aber anderweitig verwendet werden. Vielen Dank für Ihr Verständnis!

Ihr Gesprächspartner:

Jörg Lewe, Spezialist Presse Serviceregion
AOK NordWest – Die Gesundheitskasse.
Kopenhagener Str. 1, 44269 Dortmund
Telefon 0800 2655-501026
Mobil 0162 1374835
E-Mail presse@nw.aok.de
Internet aok.de/nw/presse

Folgen Sie uns auf Twitter:

 **@AOKNORDWEST**