

Waldpost



Inhalt

Regen bei 5° C	1
Bäume machen gesund	2
Anlässe und Geplantes	2
Wissenswertes	3

Draussen bei Regen und 5° C

Stellen Sie sich vor, Sie sind Wanda und besuchen mit dem Kindergarten jede Woche den Wald!

Wanda möchte sich bei jedem Wetter draussen wohlfühlen, sich ungehemmt bewegen und ihrem fantasievollen Spiel „ohne Wenn und Aber“ nachgehen können. Bereit für neue Waldabenteuer, trifft Wanda schon mit schmutziger aber wetterfester Waldkleidung beim Kindergarten ein. Sie trägt auch wasserfeste Schuhe, warme Socken und Regenhosen, die die Schuhe gut abschliessen.

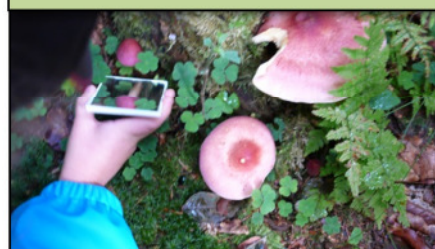
Bei Regen und 5° C trägt Wanda mehr wärmende Schichten als normal (Schultern, Rücken). Die zusätzliche Wärme macht (nasse) Handschuhe bestenfalls unnötig!

Wanda ist froh, dass ihre Eltern die Wetterprognosen studieren und darauf achten, dass ihre Schuhe nicht zu klein sind oder zu eng geschnürt werden. Sie weiss, dass sie schmutzig werden darf, denn ihre Eltern schonen Ausrüstung und Nerven vor unnötigem Waschen.

Wanda freut sich, wenn in der Kälte viele Bewegungsspiele gespielt werden. Das hält warm, gibt aber auch Hunger! Mit dem erhöhten Energiebedarf bei Kälte und Bewegung im Freien, empfiehlt die Ernährungsberatung dunkles Brot, Nüsse/Mandeln, Dörrobst und Käsli.

Weil Wanda von Äpfel, Mandarinen und Spanischen Nüssli eiskalte Finger bekommt, isst sie sie lieber nach dem Waldmorgen, zuhause an der Wärme.

*Tipp:
Pilzunterseite aus Käferperspektive.*



“Bäume machen Gesund“

Hier ein paar Auszüge aus dem Bericht von „Schweiz am Sonntag“ Nr. 37, 13.9.2015:

- «Shinrin yoku» oder „Waldbaden“:
Japanische Forscher massen bei fast 500 Probanden vor und nach einem solchen «Waldnachmittag» die Blutwerte und stellten fest: Die Menge des **Stresshormons Cortisol** war **deutlich gesunken, Pulsfrequenz und Blutdruck ebenso**. Zugleich zeigten die Patienten mehr als doppelt so grosse Aktivität des Parasympathischen Nervs, was auf einen völlig entspannten Zustand hindeutet.
- Neuste Entdeckung der Psychologen T. und R. Alloway, Universität Nord Florida:
Bereits zwei Stunden auf einen Baum klettern, barfuss gehen und über Baumstämme balancieren **verbesserte das Kurzzeitgedächtnis von Erwachsenen «dramatisch»** (Fachjournal «Perceptual and Motor Skills»).
- Studie von Roger S. Ulrich, 1984 (Fachmagazin Science):
Er stellte anhand einer sorgfältig zusammengestellten Gruppe aus 23 Patientenpaaren fest, dass jene schneller genesen, die durch ihr Fenster auf Bäume hinaussahen. Allen Patienten wurde mit derselben Operationsmethode die Gallenblase entfernt und bei allen verlief der Eingriff komplikationslos. Aber die «Baumgucker» brauchten **weniger Schmerzmedikamente** als ihre Mitpatienten, die nur auf eine Hauswand hinaussahen. Sie konnten auch mit der psychischen Belastung der Operation **besser umgehen** und letztlich **das Spital einen Tag früher verlassen**.

Anlässe und Geplantes



LandArt- / Naturkunst-Plausch

Seit 2011 lassen wir uns jedes Mal beim Treffpunkt überraschen. Wie gross wird die Gruppe sein? Sind es neue oder bekannte Gesichter?

Nach kurzer Einführung erschaffen wir gemeinsam oder einzeln Naturobjekte, würdigen und fotografieren sie, bevor wir sie wieder der Natur überlassen.

Keine Vorkenntnisse nötig, kostenlos, ohne Anmeldung, bräteln ist möglich (nicht bei Feuerverbot).

Ein Sonntagsausflug in die Natur - für alle!

25.01./26.04./16.08./ **25.10.**

Flyer siehe Webseite!

www.natur-erlebnis-wald.ch



„Draussen lernen, Erfahrungen sammeln, Neues kennen lernen!“

Waldprojekt Baumreise – vom Keimling zum Brett

Praxisorientierter Weiterbildungstag der FHNW für Lehrpersonen der Kindergarten und Primarstufe (ganzer Tag im Wald).

FHNW IWB PHSO

Weiterbildung für Lehrpersonen

30.04.16, 09.00 h – 17.00 h

www.fhnw.ch



„Möglichkeiten, Wissen erweitern, Erfahrungen sammeln!“

Wildkräuter und Seilkonstruktionen

Wir sammeln am Morgen Wildkräuter, die wir zusammen verarbeiten und als Mittagessen geniessen werden.

Der Nachmittag gehört den wichtigsten Knoten, mit welchen wir einfache Seilkonstruktionen knüpfen werden.

FKSO Fach- u. Kontaktstelle Spielgruppen Region Solothurn

Weiterbildung für Waldspielgruppen

07.05.16, 09.00 h – 16.00 h

www.fksoregio.ch

Wissenswertes

Ein neues Lehrmittel entsteht – Mitwirkung ist erwünscht!

„Klassenzimmer Natur – alle Fachbereiche draussen unterrichten“

Stiftung Silviva (CAS Naturbezogene Umweltbildung ZHAW) arbeitet mit den Waldkindern St. Gallen, dem WWF und mehreren erfahrenen Einzelpersonen an einem neuen Lehrmittel. **Es soll Lehrpersonen befähigen, alle Fachbereiche des Lehrplans 21 in der Natur zu unterrichten (Stufe 1 und 2).** Das Lehrmittel soll im 2017 veröffentlicht werden. Von September bis Dezember 2015 werden dazu Aktivitäten mit Lehrplanbezug aus den Fachbereichen Sprache, Mathematik, Musik, Sport, Gestalten, Geografie und Geschichte gesammelt. Ebenfalls werden **Testlehrpersonen** gesucht um die Aktivitäten zu testen. Interessierte können sich bei der Projektleiterin, Mitautorin und Hauptkursleiterin CAS Romandie melden: sarah.wauquiez@gmail.com

Pilze mit allem „Drumherum“ (inkl. Kontrollstellen und Sammelbestimmungen CH): www.vapko.ch

In eigener Sache:

Ich lade Sie ein **meine neu gestaltete Webseite** zu erkunden. **Aktuelle Bilder** und der **Kurzfilm** „Wald-Kugelbahn“ sowie **ältere „Waldpost“-Ausgaben** stehen für Sie bereit.

Das ist auch in Ihrer Gemeinde möglich:

Für Klassen der Kindergärten und Primarschulen Zuchwil führe ich seit 2011 jedes Jahr waldpädagogische Halbtage durch, die Anzahl wird dem Gemeindebudget angepasst.

Sie können mich in der ganzen Deutschschweiz zu unterschiedlichsten Anlässen/Themen und für jede Altersgruppe buchen. **Ich komme gerne zu Ihnen in „Ihren“ Wald!**

Ursula Fluri-Baumgartner natur-erlebnis-wald

Naturbezogene Umweltbildung
Längackerstrasse 13
4564 Obergerlafingen

032 675 49 22

ursula.fluri@bluewin.ch

www.natur-erlebnis-wald.ch

