



Informationen zu Natur- und Waldtagen

Da wir regelmäßig in den Wald und die uns umgebende Natur gehen, möchten wir Ihnen hierzu einige Informationen geben.

Mit Kindern in den Wald zu gehen heißt, auf Entdeckungsreise gehen. Dabei werden das Programm bzw. die Inhalte des Tages überwiegend von der Umgebung bestimmt. Die Natur – eine Umgebung ohne Tür und Wände – bietet viel Bewegungsfreiheit, Raum zum Spielen, Entdecken und Erkunden. Außerdem vermittelt sie auch Gefühl von Geborgenheit und Ruhe.

Von besonderer Bedeutung sind die vielfältigen Möglichkeiten der sinnlichen Wahrnehmung. Kinder müssen Dinge erst sehen, berühren und mit ihnen umgehen, bevor sie Erklärungen verarbeiten können. Beim Spielen mit unterschiedlichen Materialien wie Holz, Erde, Blätter, Moos, Rinde, Tannenzapfen erfahren sie zum Beispiel, was kalt, warm, nass, trocken, weich, hart, sandig, glitschig ist. Auch Geschicklichkeit und Feinmotorik werden auf spielerische Weise geschult – Fantasie und Kreativität angeregt.

Besonderheiten sind auch die abwechslungsreichen Bewegungsmöglichkeiten. In festgelegten Aufenthaltsgebieten können die Kinder nach Herzenslust rennen, toben, kriechen, balancieren, klettern, springen, was nicht nur die körperliche Entwicklung fördert. Die Kinder lernen dabei auch ihre Stärken und Schwächen kennen. Die Auseinandersetzung mit den immer wieder neuen Umgebungen fordert sie auf besondere Weise heraus, Grenzsituationen zu erleben und zu bewältigen.



Raus in die Natur!

Das alles passiert draußen in der Natur. Da ist Bewegung angesagt, die stärkt die Muskeln, trainiert das Gleichgewicht, fördert die Reaktionsschnelligkeit. Außerdem scheint die Sonne, der Vitaminhaushalt wird aufgetankt und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Dazu zählt auch, dass die Kinder matschen und sich schmutzig machen dürfen, denn dadurch: *„können Kinder von klein auf ihr Immunsystem trainieren und auch in Situationen geraten, in denen die körpereigene Abwehr sinnvoll gefordert und trainiert wird. So sind sie später weniger krank und auch weniger anfällig für Allergien. Das bedeutet wiederum, wenn Kinder in dieser Zeit ihre Abwehr nicht ausreichend trainieren können, wird sich das Immunsystem nie wieder so entwickeln wie bei den Kindern, die mit einem "gesunden Maß" an Schmutz in Berührung gekommen sind.“*



Checkliste für den Wald:

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung“

Jedes Kind sollte möglichst zweckmäßig und wetter- bzw. jahreszeitengerecht angezogen sein, denn ob es sich im Wald wohl fühlt, hängt wesentlich von der Kleidung ab.

- Bei kühler Witterung „Zwiebellook“ (mehrere Schichten übereinander)
- Regensachen (Jacke/Hose)
- Feste Schuhe bzw. Gummistiefel
- Lange Hose (die Socken sollten über die Hose gezogen werden) und langärmliges Oberteil
- Kopfbedeckung
- Rucksack, den man vorne an der Brust zusätzlich sichern kann (rutscht dann nicht von den Schultern)
- Wasserfeste Sitzunterlage
- Evtl. Lupendose (für die Entdeckungsreise)

Besonders schön und wichtig ist das gemeinsame Frühstück im Wald

- Getränke in einer bruchsicheren Trinkflasche (bei kalten Tagen können auch warme Getränke in kleinen Thermosflaschen mitgegeben werden). Getränkeflaschen können auch in eine kleine Tüte gesteckt werden, die einen zusätzlichen Schutz vor dem Auslaufen bieten.
- Vesper ohne Verpackungsmüll (Vesperdose verwenden!)
- Keine süßen Lebensmittel mitgeben, die Bienen und Wespen anlocken
- Für das Vesper sollten *keine* weiteren „Werkzeuge“ benötigt werden (z.B. Löffel...)



Wissenswert

Zeckenstiche

Zecken sind vorwiegend in den Monaten März bis Oktober aktiv. Sie halten sich meist auf Sträuchern, Gräsern oder Farnen auf und werden von dort passiv abgestreift. Lange Hosen und Langarm-Shirts, sowie Mützen können schützen. Dennoch müssen die Kinder nach dem Waldaufenthalt sorgfältig nach Zecken abgesucht werden. (Helle Kleidung erleichtert das Auffinden von Zecken.) Zecken sollten sofort – am besten mit einer Zeckenpinzette – entfernt werden. Die Einstichstelle kann mit einem Kugelschreiber markiert werden. Die Zecke sollte für den Notfall aufbewahrt werden z.B. unter einem Tesastreifen auf Papier.

Fuchsbandwurm

Der kleine Fuchsbandwurm ist ein Parasit, der unter anderem im Dünndarm von Füchsen lebt. Eine Infektion ist durch die Aufnahme von Fuchsbandwurmeiern über den Mund möglich. Der einzige Schutz vor der Krankheit besteht in der Meidung der Infektionsquellen. Waldfrüchte wie Pilze, Beeren, Kräuter oder ähnliches dürfen nur gekocht gegessen werden. Auch ein auf den Boden gefallenes Butterbrot sollte nicht mehr gegessen werden. Wichtig ist, sich vor jeder Mahlzeit gründlich die Hände zu waschen. Bitte weisen auch Sie die Kinder an Wald- und Naturtagen noch einmal darauf hin, nichts außer dem mitgebrachten Vesper zu essen und zu trinken.

Wundstarrkrampf

Der wirksamste Schutz gegen Wundstarrkrampf ist vor allem, auch wegen der fehlenden Therapiemöglichkeiten, eine aktive Immunisierung. Bitte kontrollieren Sie daher den Impfschutz Ihres Kindes.