

Sonnenschule Bendestorf

Projektzeitraum: 2012 - 2014



1. Handlungsfeld:
Achtsamer Umgang mit Ressourcen - Ressourcen schonen

2. Handlungsfeld:
Gesunde Ernährung - „gesund und fit durch den Schultag“





Lecker-schmecker-Tag Thema „Äpfel“ / Klasse 1



Lecker-schmecker-Tag mit selbstgebackenem Brot, Kräuterquark und Gemüse

13. November 2013

Der Seckerschmeckertag

Ihr wisst nicht was der Secker-
schmeckertag ist !!

Ulir hatten ihn zwar erst einmal,
aber ich weiß es.

Der Secker~~schmeckertag~~ bedeutet das 2 bleich-
hohe Klassen ein Thema für die ganze
Schule macht, Zum Beispiel "ORANGE"

dam gäbe es Orangensaft, orangenscheiben
alles was mit "ORANGE" zu tun hat.

Bei uns war das Thema "APFEL" und
das haben die beiden Klassen gemacht
es war echt Secker es gab Apfelringe,
Apfelsaft und Apfelmess.

Bald sind die 2. Klassen dran,

Das Thema wird nicht verraten, glaube
ich zum Mindest !!

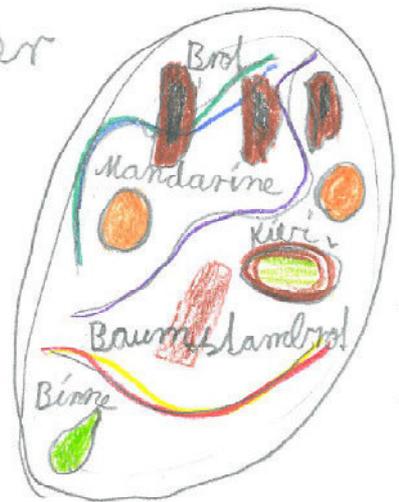


lecker-schmecker

T Tag



Ich schmecke -
Banane
im Brot

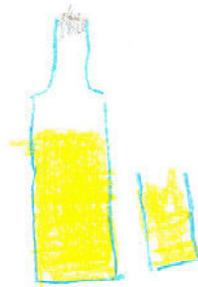


Die 4ten Klassen haben heute
den lecker schmecker Tag gemacht -
und die haben auf Tablette das
Dschungel Brot und Obst raufgelebt
mit noch mehr.

Apfelsaft



LECKER 😊



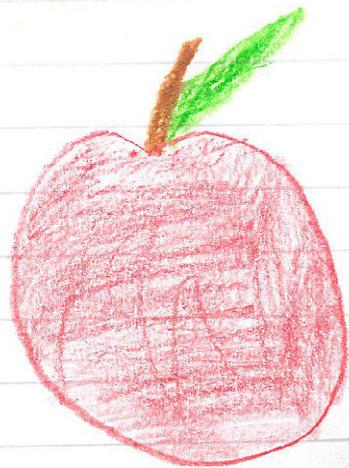
Lecker-schmeckertag

Der Lecker-schmeckertag ist ein Tag wo die 1-4 Klassen etwas gesundes für die ganze Schule zum Frühstück mit bringt. Z.B. Apfel, Bananen, Gurken. Als 1. Waren die Zweiten Klassen bald sind die vierten dran. Ich finde den Tag toll! Weil er so lecker ist.

Lecker-
schmeckertag.
Juhu! 🎉

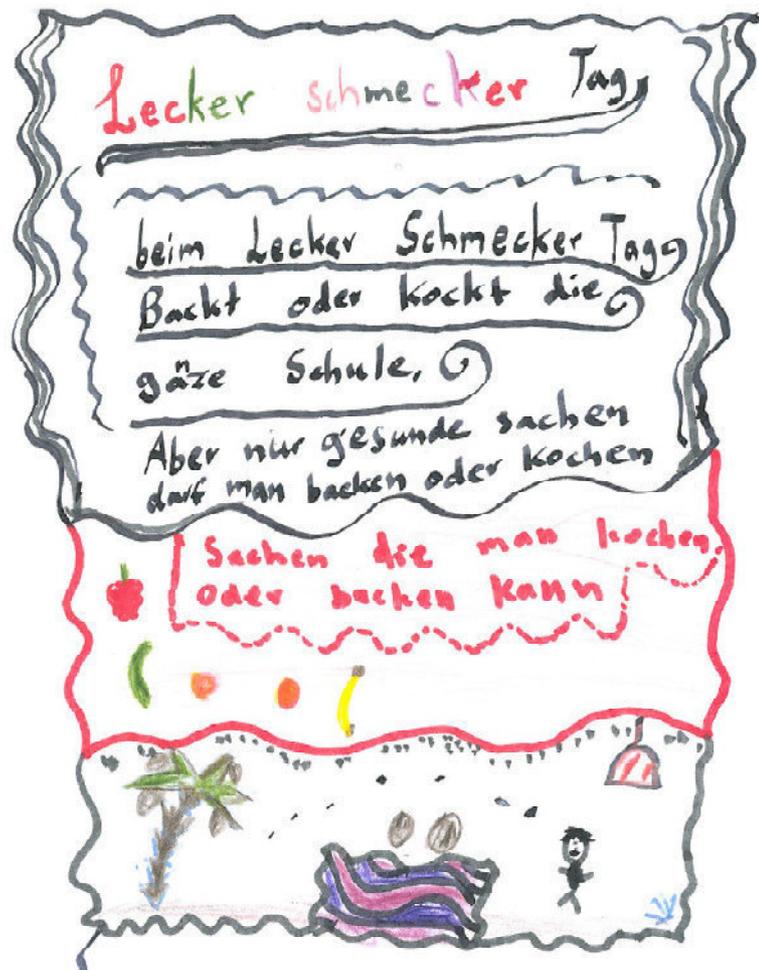


~~Lecker-schmeckertag~~



(von Cedric 4b)





Der Lecker-schmecker Tag! ☺☺

Echt
Lecker! ☺
Ich liebe diesen
Tag! ☺)



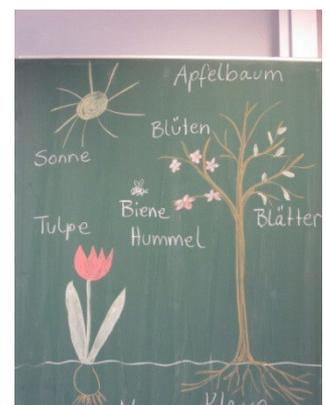


Lecker-schmecker-Tag Thema „Dschungel“ mit Bananen-Brot, viel Obst und Dschungelmus



Rund ums Jahr

Pflege der Apfelbäume auf dem Schulhof
 Kooperation mit Apfel-Experten der Region
 Einbeziehung der Garten-AG
 verschiedene Unterrichtsbezüge über
 Malen und Schreiben, gesunde Ernährung,
 Apfelsorten und Natur kennenlernen
 bis zu Apfelkerne aussäen und Bienen ...



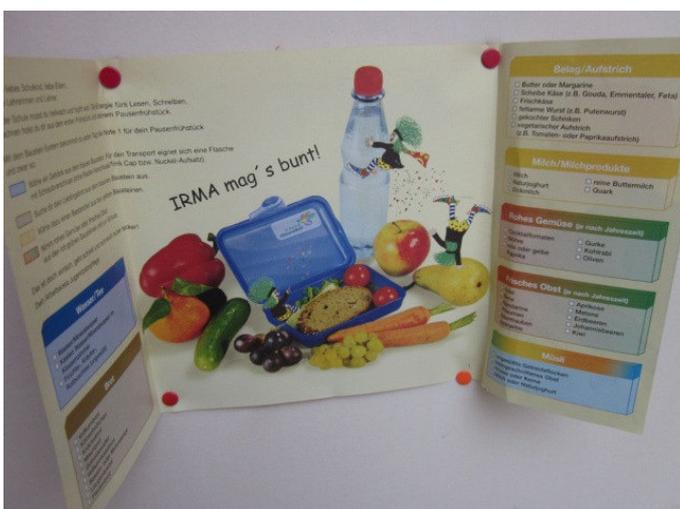
Beispiel Kunst Klasse 1



Gesundes Schulfrühstück, in den 1.Klassen thematisiert und die Bilder der Kinder von außen sichtbar im Forum präsentiert.

← erste Ausstellung zu Beginn des Schuljahres

und Zusammenfassung/ Info-Flyer nach Unterricht mit der „Zahnfee“→



Selbstgemachte Brotaufstriche / SU Klasse 1+2 mit Begleitung durch Ernährungsberaterin

Rezepte für Brotaufstriche selbst machen (frisch, mit natürlichen Zutaten, ohne Zucker) □

GRÜN ... herzhafte frisch

Kräuterbutter (aufs Brot passt dann gut noch Kresse oder ein Salatblatt obendrauf)
weiche Butter oder Frischkäse mit etwas Salz und klein gehackten frischen Kräutern gut vermengen (ich nehme am liebsten viel zarten Dill, aber auch Petersilie passt gut dazu)

BRAUN ... süße Schokocrème

unser Favorit (war auch ohne Rosinen- oder Sonnenblumenkerne-Verzierungen schnell alle)
150 g weiche Butter schaumig schlagen und mit 100 g Mandelmus,
100 g Honig und 2 Esslöffel Kakao vermischen und glatt rühren

ROT ... fruchtig farbig

gut im Sommer / Erntezeit (geht auch mit aufgetauten Früchten, sollte bald aufgebraucht werden)
250 g weiche Butter, etwa 2 Esslöffel Honig und etwas Vanille schaumig rühren,
dann mit 200 g Himbeeren gut vermischen, bis sich die Masse verbunden hat.
Tipp: die Zutaten sollten zum Verrühren nicht zu kalt sein

Rezeptideen aus dem Buch „Streichleinheiten“ von Ilse Gutjahr



Eine gesunde Ernährung mit frischen und natürlichen Zutaten kann die Konzentration und Lernfähigkeit fördern. Butter (wie auch Sahne, Eigelb, Bohnen) liefert Phospholipide, das sind wichtige Bausteine der Nervenzellmembran. Gesättigte Fette (wie in Chips, fast food) und gehärtete Pflanzenfette (wie Margarine) sollten vermieden werden, da die „ungesunden Fette“ sonst die Aufnahme der „gesunden Fette“ blockieren. Gute Nervennahrung liefern zum Beispiel auch Nüsse/Mandeln und Samen mit den darin enthaltenen Fetten. Die Sauerstoff- und Energieversorgung des Gehirns wird besonders durch Omega-3-Fettsäuren unterstützt, wie in unraffinierten Pflanzenfetten (Leinsamen, Sonnenblumenkerne, Walnüsse, frischer Hafer).

B-Vitamine unterstützen Verdauungsprozesse und den Energiestoffwechsel der Nervenzellen. Sie sind zum Beispiel enthalten in Vollkornprodukten, Nüssen, Cashewkernen, Reis, Eiern. Frisches Obst und Gemüse enthält viel Vitamin C, das dem Schutz der Nervenzellen dient. Schutzwirkung haben auch Carotinoide, die reichlich in Möhren enthalten sind. Kindern gefielen die dünn gehobelten Möhren-Chips besonders.

Hinlänglich bekannt ist auch die ungünstige Wirkung von Fabrikzucker. Es gibt zum Beispiel Kinder, die nach Süßigkeitenkonsum unruhiger werden und sich schlechter konzentrieren können.

Naturbelassener Honig wiederum bietet eine Süße mit vielen gesunden Vitalstoffen.

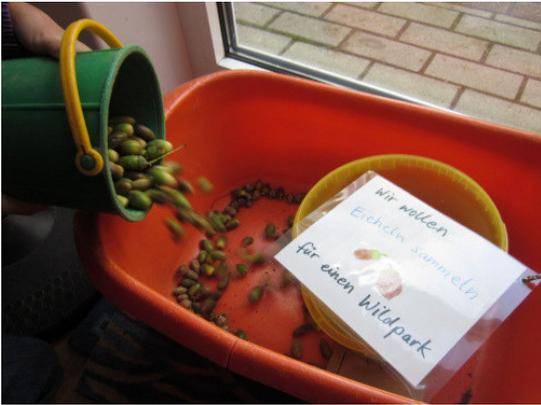


selbstgemachte und gesunde Brotaufstriche

Verkostung für alle im Forum



Möhren-Chips selber machen



Erntezeit im Herbst
Wir nutzen vom Schulhof
Natur-Ressourcen.



In Obhut der Garten-AG
wurden Eicheln für Tiere
im Wildpark gesammelt,
...und die geernteten Äpfel
im Montagskreis an
alle Klassen aufgeteilt.

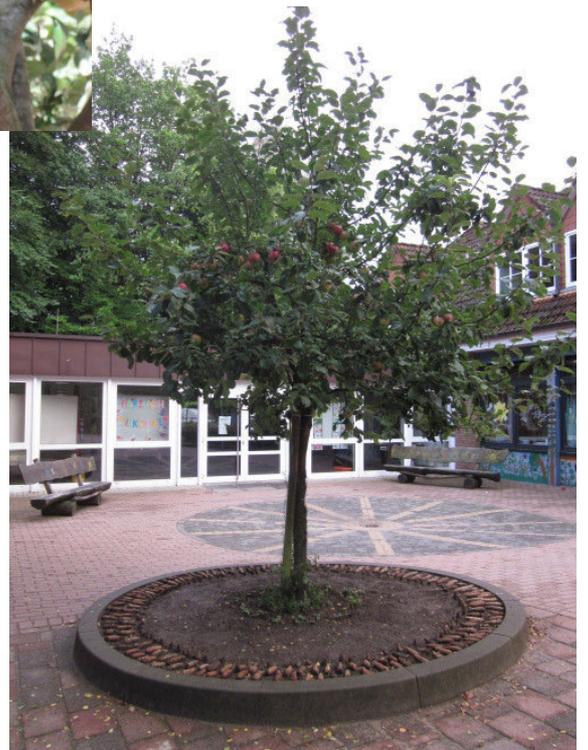


Zur Apfelernte: Danziger Kantapfel (rechts)



und

Bendestorfer
Bürgerprinz (links)



Sparsam / sinnvoll mit Material umgehen

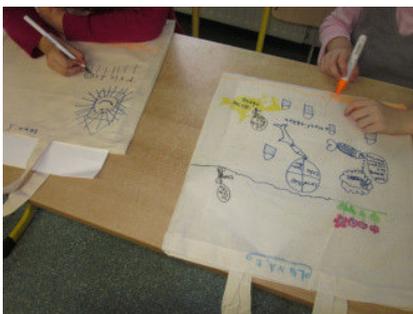
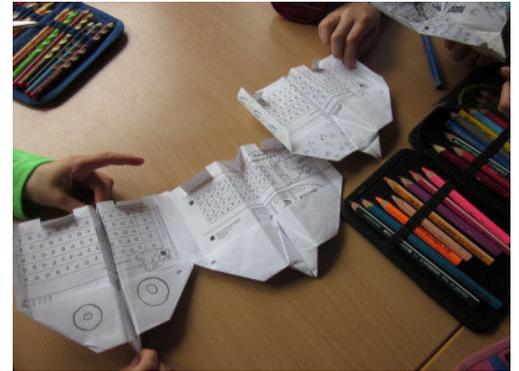
... Fehlkopien-Sammelbox im Lehrerzimmer

... Beispiele aus Kunst / Werken / Textil

... Basteln mit Recycling-Papprollen,

Tonpapier-Resten, Fehlkopien

... Stoffstücken sparsam ausschneiden



Sparsam
mit Plastiktüten
Lieber Stoffbeutel
Kein Plastik
im Meer mehr!

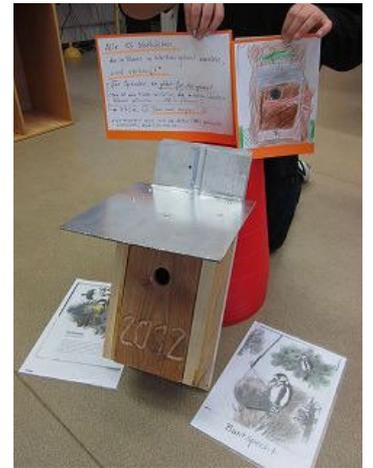
In Textil wurden
Stoffbeutel gestaltet.

Ressourcen-Bezüge im Werken-Unterricht

→ Nistkästen aus gebrauchten oder Rest-Brettern bauen



mit Präsentation und fächerübergreifend (Vögel usw./ Gestaltung durch Kunst-AG) im Forum



→ Zusammenhänge Holz als nachwachsender Rohstoff und Baumaterial - Wälder - Papier - Altpapier - Recycling



begleitende Ausstellung mit Unterrichtsergebnissen / Holz schleifen in der Vitrine im Flur



Schleifen verschiedener einheimischer Holzarten

weitere Ressourcen - Bezüge

Das Lied vom Müll

Refrain:

Es gibt zu viel Müll auf der Welt,
dabei hab` ich keinen bestellt.

Doch ich hab kapiert,
dass man Müll sortiert.

Doch ich hab kapiert,
dass man Müll (*klatsch klatsch*) sortiert.

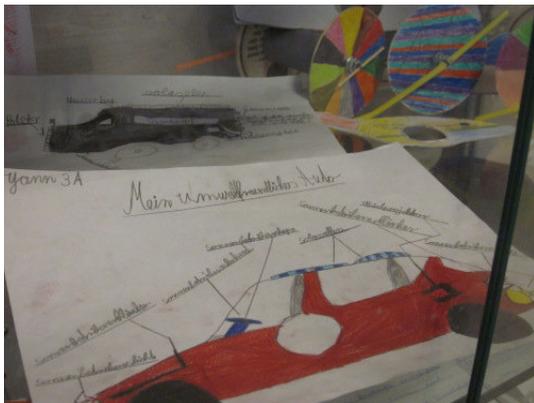
halbjährlich findet eine Mobilitätswoche statt



Die Natur+Umwelt-AG sammelte nach einer Idee zweier Viertklässler Umwelt-Tipps und entwickelte gemeinsam mit der Regenwald-AG einen Kinder-Flyer zum Umgang mit Ressourcen.

© Liebe Freunde von Natur+Umwelt ©

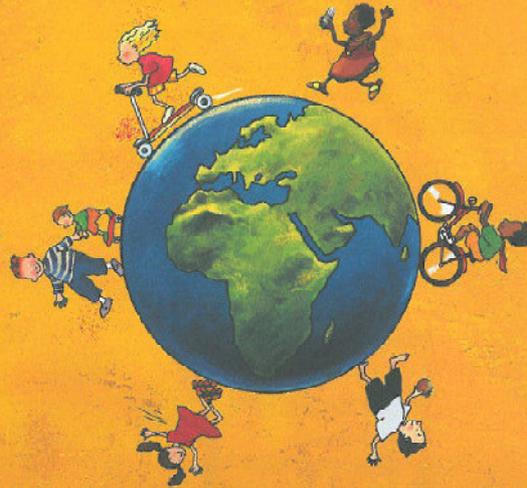
2012 und 2013 haben wir mit den Natur+Umwelt-Gruppen Tipps gesammelt, was gut für die Erde, Natur, Tiere und Menschen ist. Nun wollen wir wie besprochen die besten Aussagen schön aufschreiben und daraus 2014 ein Falblatt (FLYER) zusammenstellen. Machst du mit ?😊



Informationen wurden aus Büchern und Internet gesammelt, wie hier ein Filmbeitrag über den Regenwald bei www.blinde-kuh.de und gemeinsam diskutiert.



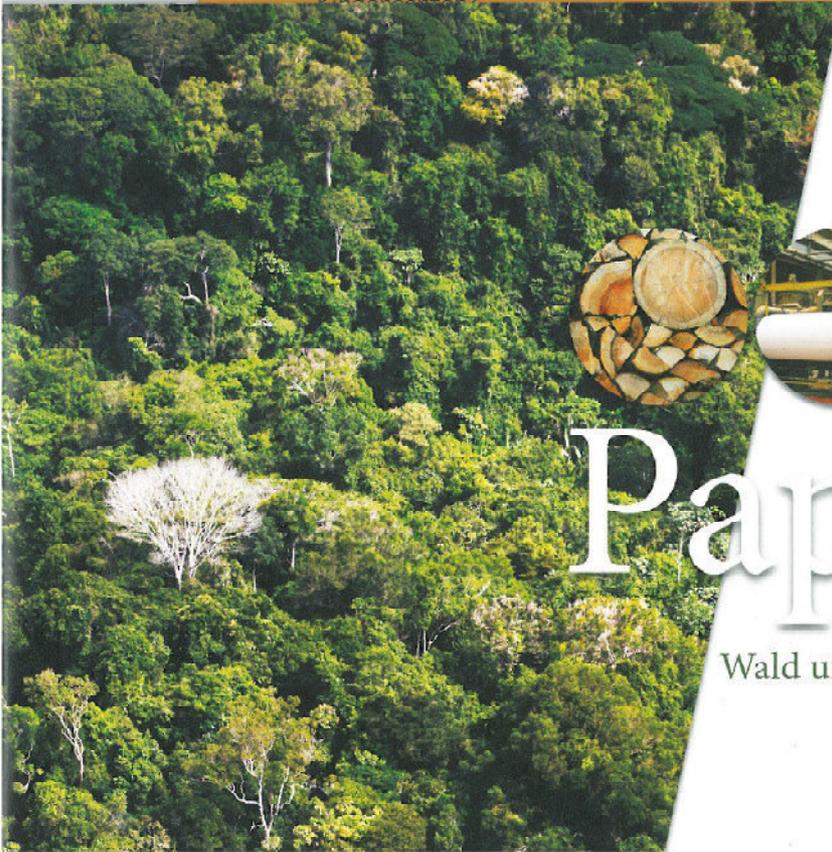
Kleine Klimaschützer unterwegs!



Mein Kindermeilen-Sammelalbum

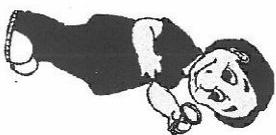
Name _____

Kindercenter /



Papier

Wald und Klima schützen



Energiedetektive - Klassenprotokoll

	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				



Amelie Fee & Lina Energiedetektive

vom: 24.2. bis 28.2.14

Montag	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
1a	1	2	3	6 P.
1b	1	2	3	6 P.
2a	1	2	2	5 P.
2b	1	2	3	6 P.
3a	1	2	2	5 P.
3b	1	2	1	4 P.
4a	1	2	3	6 P.
4b	1	2	3	6 P.

Dienstag	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
1a	1	2	3	6 P.
1b	1	2	3	6 P.
2a	1	2	2	5 P.
2b	1	2	3	6 P.
3a	1	2	2	5 P.
3b	1	2	2	5 P.
4a	1	1,5	3	5,5 P.
4b	1	2	2	6 P.

Mittwoch	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
1a	1	2	3	6 P.
1b	1	2	3	6 P.
2a	1	2	3	6 P.
2b	1	2	3	6 P.
3a	1	2	3	6 P.
3b	1	2	3	6 P.
4a	1	2	3	6 P.

Donnerstag	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
1a	1	2	3	6 P.
1b	1	2	3	6 P.
2a	1	2	2	5 P.
2b	1	2	3	6 P.
3a	1	2	2	5 P.
3b	1	2	3	6 P.
4a	1	1	3	5 P.
4b	1	2	3	6 P.

Freitag	Ist das Licht aus? 1 Punkt	Heizung höchstens auf „3“? 2 Punkt	Ist der Müll getrennt? 3 Punkt	Insgesamt
1a	1	2	2	5 P.
1b	1	2	2	5 P.
2a	1	2	2	5 P.
2b	1	2	2	5 P.
3a	1	2	2	5 P.
3b	1	2	2	5 P.
4a	1	2	2	5 P.
4b	1	2	3	6 P.

Wochen- ergebnis	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Punkte Insgesamt
1a	6	6	6	6	5	29
1b	6	6	6	6	5	29
2a	5	5	6	5	5	27
2b	6	6	6	6	5	29
3a	5	5	6	5	5	26
3b	4	5	6	6	5	26
4a	6	5,5	6	5	5	29,5
4b	6	6	6	6	6	30

'Energiespar - Pokal' (13.1.-21.2.14)

$$1a \quad 28 + 25 + 17 + 30 + 27 + 27 = 154$$

$$1b \quad 23 + 25 + 14 + 26 + 26 + 29 = 143$$

$$2a \quad 30 + 29 + 14 + 26 + 23 + 24 = 146$$

$$2b \quad 25 + 27 + 18 + 25 + 27 + 29 = 151$$

$$3a \quad 26 + 24 + 15 + 24 + 27 + 25 = 141$$

$$3b \quad 26 + 28 + 18 + 26 + 29 + 27 = 154$$

$$4a \quad 30 + 25 + 18 + 30 + 26 + 30 = \underline{159} \quad \text{!}$$

$$4b \quad 28 + 30 + 18 + 26 + 26 + 28 = 156$$

Licht ausmachen, wenn man es nicht braucht.
Wenn schönes Wetter ist, statt Fernsehen lieber rausgehen.



weniger Strom

Strom sparen

Sonnenenergie nutzen

Wasser sparen



Duschen statt Baden.

Weniger Düngemittel verwenden.

Haarwachs gut dünnen damit die Wärme im Haus bleibt.

Einheimisches Obst und Gemüse nehmen

Bienen und Imkern helfen.

Weniger mit dem Auto fahren.

Man kann viel weniger Altpapier produzieren,

indem man mit dem Fahrrad oder Roller fährt

oder zu Fuß geht.

Müll Armmen und nicht einfach

wegwerfen

Batterien zur Sammelstelle bringen.

Kein Müll ins Meer werfen.

Man soll Tiere schützen, die vom Aussterben bedroht werden.

die Regenwälder nicht mehr

abholzen man soll den Regenwald

schützen

kein Tropenholz kaufen.

Ein Palmöl wird Regenwald zerstört!

Keine Dinge mit Plastik / pflanzliches

Edelholz kaufen!

Man sollte Altpapier sammeln

und Recycling Papier kaufen... kaufen

keine über-Eisernen Papierflieger kaufen.

Altpapier sammeln... Papier recyclingeln

unnötige Papierverschwendung vermeiden



in Zusammenarbeit mit der Natur Umwelt - Gruppe SS Badesdorf + Jostburg

Umwelt