

Umsetzungsbeispiel der Projektwoche
Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben



Projekttitel:	„Eigene Lebensführung gestalten – Gesund bleiben durch Bewegung und richtige Ernährung sowie umweltbewusstes Verhalten“
Handlungsfelder:	Gesundheit, Ernährung, Umweltverhalten
Schulart:	Mittelschule
Jahrgangsstufe:	7
Zeitungsumfang:	4 Tage
Externe Partner:	Ansprechpartner/-in: Tina Sickmüller Organisation: Schulbauernhof und Umweltstation, Heinershof e.V., Stolzenroth 6, 96178 Pommersfelden E-Mail: ina.sickmüller@heinershof.de Homepage: www.heinershof.de
Kosten:	-
Ansprechpartner/-in mit Kontaktdaten:	Name: Dr. B. Ruff (Lin), P. Imhof (FOL/ FB) Schule: MS Mühlhausen, Schnecklein 6, 91672 Mühlhausen E-Mail: verwaltung@vs-muehlhausen.de



Projektbeschreibung

Das vorliegende Projektbeispiel wurde in vier Tagen im Schuljahr 2022/23 im Herbst am „Heinershof“ als Projektpartner durchgeführt. Der „Heinershof“ ist ein Schulbauernhof, arbeitet als Umweltstation und beherbergt einen Hort. An vier Tagen wurden verschiedene Aktivitäten durchgeführt und Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung, Ökologie und Landwirtschaft erarbeitet. Die Inhalte wurden meist in Kleingruppen durch praktische und theoretische Übungseinheiten vermittelt. Da der Schulbauernhof ökologische Landwirtschaft betreibt, war die Erzeugung und Verwendung von naturnahen Lebensmitteln für alle Inhalte von zentraler Bedeutung. So wurden beim Thema „Ernährung“ die Punkte regionale/saisonale Lebensmittel (z. B. Zubereitung von Kürbis), die artgerechte Haltung von Nutztieren (z. B. Haltung von Schweinen, Hasen, Hühner, Schafe) und die Problematik der Wasserspeicherung für landwirtschaftliche Flächen (z. B. durch Pflanzen von Sträuchern in Feldern) thematisiert bzw. erfahrbar gemacht. Der Bereich „Bewegung“ wurde durch verschiedene sportliche Angebote vermittelt. Die Bedeutung des ökologischen Fußabdrucks wurde mithilfe einer Präsentation verdeutlicht und durch ein Fragequiz wurde der eigene ökologische Fußabdruck ermittelt.

□ □ □ Schematischer Überblick über den Inhalt der Projektwoche
 „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“:

Projekttag	Thema / Inhalt / Schwerpunkt / Ressourcen / Material etc.
<p>Projekttag 1</p>	<p>Thema: Ernährung, Landwirtschaft Hofführung – Vorstellen des Schulbauernhofs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Begutachtung der Ställe von Hasen, vom Schwein, von den Hühnern • Besichtigung des Gartens: auch im Herbst gibt es noch Gemüse im Garten • Besuch der Schafe auf der Weide, das Schaf als Nutztier zur Gewinnung von Wolle • Information zu den Störchen (Nester auf dem Dach), nicht alle Störche ziehen in den Süden • Kontakte zu den Katzen <p>Gesunde Getränke – Zuckergehalt von Getränken <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation verschiedener Getränke (Wasser, Eistee, Teebeutel, Cola, Energiedrink, Limo, Saftschorle, Saft), diese werden von Schülerinnen und Schülern von „gesund“ bis „ungesund“ sortiert • Getränke werden nach ihrem Zuckergehalt pro Liter sortiert • Zuckermenge jedes Getränkes wird mit Würfelzucker angegeben • Würfelzuckermenge des süßesten Getränkes (38 Würfelzucker) wird in einer Getränkeflasche mit Wasser aufgelöst • Schülerinnen und Schüler probieren das hergestellte Getränk (Zuckerwasser) und merken, dass es nicht schmeckt • Zugabe von Zitronensaftkonzentrat bewirkt, dass das Zuckerwasser nun schmeckt <p><u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung: Warum schmecken süße Getränke? Warum werden süße Getränke hergestellt? Welche Tricks verwendet die Getränkeindustrie? Welche Auswirkung hat Zucker auf unseren Energiehaushalt und auf unsere Gesundheit? Wie viel Kalorien enthalten die Getränke? <p>Kochen und Lebensmittelpyramide <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zubereitung von Kürbissuppe und Kräuterbaguette; Verwendung von regionalem und saisonalem Gemüse und einheimischen Kräutern <p><u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung: Woraus sollte unsere tägliche Ernährung bestehen? Warum sollten wir regionale und saisonale Lebensmittel verwenden? Welches Gemüse gibt es im Herbst und Winter?
<p>Projekttag 2</p>	<p>Thema Ernährung und Bewegung Milchwirtschaft <u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Informationen zur Lebensweise von Kühen; Besprechung von Milcherzeugung und Milchmenge; Produkte, die aus Milch hergestellt werden – Milch, Joghurt, Quark, Käse – werden besprochen <p><u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Herstellung eines Frischkäses – Milch wird auf eine bestimmte Temperatur erwärmt, Lab wird zugegeben, dadurch „stockt“ die Milch und Frischkäse entsteht, durch Kräuterzugabe wird der Käse verfeinert • Thematisierung: Wie entstehen verschiedene Käsesorten? Was ist Reifung?

	<p>Bewegung <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitsorientierte Fitness durch rhythmische Bewegung mit dem Pezziball und Schlagzeugsticks („Drums Fitness“) <p><u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung: Was ist gut für das Herz- Kreislaufsystem? Wie messe ich den Puls? Wie hängen Ernährung, Energie und Muskeln zusammen? <p>Entspannung <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannung und Schulung der Beweglichkeit durch Yogaübungen <p><u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Thematisierung: Wodurch komme ich zur Ruhe? Wie kann ich mich besser konzentrieren? Wie hängt Entspannung und bewusste Atmung zusammen?
<p>Projekttag 3</p>	<p><u>Thema Landwirtschaft</u> Getreideanbau <u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Getreide – Grundlage für unser Brot: unterschiedliche Getreidesorten werden gezeigt und Unterschiede benannt – Weizen, Roggen, Dinkel, Hafer; Thematisierung von Getreideanbau in landwirtschaftlichen Betrieben; Benennung der Bestandteile der Weizenpflanze; Aufzeigen der Bestandteile eines Getreidekorns am Beispiel Weizen • Problematik der zunehmenden Trockenheit in der Landwirtschaft wird angesprochen und das neue Projekt des Heinershofs wird vorgestellt – durch Pflanzen von Sträuchern soll die Feuchtigkeit im Boden gehalten werden <p>Brot im Holzbackofen backen <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Befüllen des Holzbackofens mit Holz – Berechnung der Holzmenge und Thematisierung des nachwachsenden Rohstoffes Holz als Heizmittel • Brotteig zubereiten – Roggenmehl, Weizenmehl, Sauerteig, Salz und Gewürze zugeben, verkneten aller Zutaten zu einem festen Teig, ruhen und „gehen lassen“ des Brotteigs; Formen von Broten und in Backnäpfen gehen lassen; gefertigte Brote in den Backofen „einschießen“ und backen; gebackene Brote herausnehmen und abkühlen lassen
<p>Projekttag 4</p>	<p><u>Thema Ökologie und Ernährung</u> Ökologischer Fußabdruck <u>Theorie</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Power-Point-Präsentation klärt über das Thema Energie, fossile und erneuerbare Energieträger, Treibhauseffekt und Umgang mit den Erdressourcen auf • Fragequiz ermittelt den eigenen ökologischen Fußabdruck; dabei werden die Bereiche Ernährung, Wohnen, Konsum und Mobilität betrachtet • Thematisierung: Wie viel Erden bräuchten wir, wenn alle Menschen so leben wie wir Europäer? Welche Auswirkung hat unser Fleischkonsum und die Fleischproduktion auf das Klima? Muss man jeden Tag Fleisch essen? Welche Alternativen gibt es? <p>Ernährung <u>Praxis</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zubereitung von vegetarischen und veganen Burgern; Reis und Linsen als Alternative zu Fleisch; Hülsenfrüchte und Getreide als Eiweißlieferant <p>Abschlussreflexion</p>



Angestrebter Kompetenzerwerb der Schülerinnen und Schüler

Die Schülerinnen und Schüler

- erleben einen Bauernhof als Lebensort für Tiere und Menschen sowie für die Erzeugung und Produktion von Lebensmitteln, indem sie die Aufzucht, die Lebensweise und die artgerechte Haltung von Nutztieren kennen lernen
- erhalten Information über ökologischen, landwirtschaftlichen Anbau und sind mit den Begriffen saisonales und regionales Gemüse vertraut
- reflektieren ihre persönliche Ernährungsweise sowie ihren Getränkekonsum
- bereiten Speisen und Getränke nach Anleitungen zu und üben Arbeitstechniken bei der Zubereitung ein
- erkennen und berechnen den Zuckergehalt verschiedener Getränke und erfahren so, welche Getränke gesundheitsbewusst sind
- erleben, dass „Zuckerwasser“ nicht schmeckt und erkennen die „Tricks“ der Getränkeindustrie, die den Zuckergehalt in Getränken durch Geschmackszugabe „versteckt“
- werden darüber informiert wie Zucker im Körper wirkt, wie viel Kalorien die verschiedenen Getränke haben und warum Zucker abhängig macht
- erfahren etwas über die Haltung von Kühen, die Milcherzeugung und über die Produkte, die aus Milch hergestellt werden
- stellen aus Milch und der Zugabe von Lab einen Frischkäse her und erkennen so, wie viel Milch für die Zubereitung von Käse notwendig ist und dass die entstehende Molke als Restprodukt übrigbleibt
- sprechen über den Begriff Fitness und erkennen, dass körperliche Fitness ein Zusammenspiel von Bewegung und gesunder Ernährung ist
- erleben durch die Einheit „drums Fitness“ Freude an rhythmischer Bewegung und trainieren durch abwechslungsreiche, motivierende Übungen ihr Herz Kreislaufsystem
- lernen durch die Yoga-Übungseinheit eine Strategie zur Entspannung, Konzentrationssteigerung und Förderung der Beweglichkeit kennen
- erfahren etwas über den Getreideanbau, über Getreidesorten und über das Weizenkorn
- backen Brot und führen alle Arbeitsschritte vom Berechnen der Holzmenge für das Befüllen des Holzbackofens bis hin zum fertigen Brotlaib unter Anleitung durch
- erhalten einen ersten Überblick über das Thema Energie und werden dafür sensibilisiert, dass unser „Energieverbrauch“ sehr hoch ist
- bestimmen ihren persönlichen CO₂-Fußabdruck, reflektieren, welches Verhalten besonders viel CO₂ verursacht, und machen Vorschläge, den eigenen CO₂-Verbrauch zu senken
- reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten und nehmen Folgen ihres Konsumverhaltens wahr
- bereiten vegetarische und vegane Burger zu und erleben so Alternativen zu Fleisch als Eiweißlieferant



Ggf. Informationen zu externen Partnern, weiterführende Links

- **Saisonkalender für Gemüse und Obst**
<http://www.bzfe.de/inhalt/saisonzeiten-bei-obst-und-gemuese-3130.html>
- **Ernährungspyramide**
<https://www.bzfe.de/ernaehrung/die-ernaehrungspyramide/die-ernaehrungspyramide-eine-fuer-alle/>
- **Bildkarten zur Milchwirtschaft:** Von der Kuh zum Käse / Kamishibai Bildkarten, Hase und Igel Verlag
<https://www.hase-und-igel.de/kamishibai/von-der-kuh-zum-kaese-kamishibai-bildkarten-4260505831189>
- **Bildkarten zum Treibhauseffekt**
http://www.fit-fuer-den-klimawandel.de/wp-content/uploads/2017/07/UE2_Powerpoint_Treibhauseffekt.pdf
- **Lehrquiz zum ökologischen Fußabdruck** – Infos geben folgenden Seiten:
http://www.fit-fuer-den-klimawandel.de/wp-content/uploads/2017/07/U5_CO2-Fussabdruck.pdf
<https://www.fussabdruck.de/fussabdrucktest/#/start/index/>



Dokumentation der Umsetzung der Projektwoche „Alltagskompetenzen - Schule fürs Leben“

Projekttag 1

Die Schülerinnen und Schüler lernen den Schulbauernhof als Lebensraum für Tiere, Menschen und zur Erzeugung ökologischer Lebensmittel kennen.



Die Schülerinnen und Schüler erfahren welche Getränke gesund sind, wie viel Zucker in den verschiedenen Getränken ist, warum süße Getränke schmecken und warum die Getränkeindustrie so viel Zucker ins Getränk gibt.



Zuckermenge im Eistee

– unser Zuckerwasser schmeckt durch die Zugabe von Zitrone



Die Schülerinnen und Schüler bereiten ihr Mittagessen zu –
Kürbissuppe mit Kräuterbaguette Regional und saisonal!



Projekttag 2

Die Schülerinnen und Schüler erhalten Information zur Lebensweise von Kühen und zur Erzeugung von Milch und sie stellen mit Hilfe von Lab einen Frischkäse her.



Die Schülerinnen und Schüler probieren verschiedene Bewegungsmöglichkeiten aus – Entspannung durch Yoga und gesundheitsorientierte Fitness durch rhythmische Bewegung



Projekttag 3

Die Schülerinnen und Schüler berechnen wie viel Holz sie brauchen, um den Backofen zu beheizen, und befüllen dann den Backofen mit Holz.

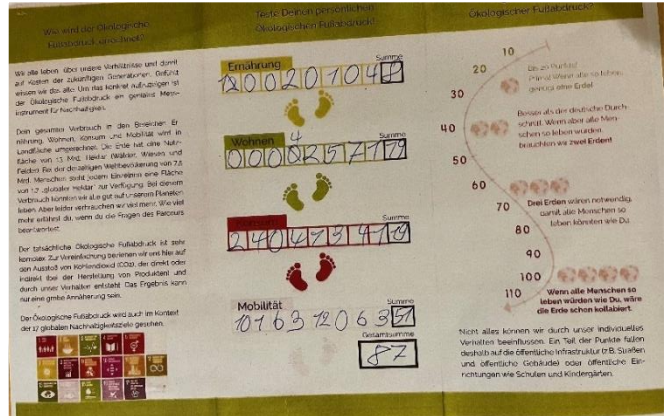


Die Schülerinnen und Schüler bereiten unter Anleitung Brot zu und führen alle Arbeitsschritte aus.



Projekttag 4

Den Schülerinnen und Schülern wird das Thema Energie durch Anschauen einer PP Präsentation verdeutlicht. Mithilfe eines Fragequiz ermitteln sie ihren eigenen ökologischen Fußabdruck.



Die Schülerinnen und Schüler bereiten vegetarische Burgerpatties aus Reis und vegane Burgerpatties aus Linsen her. Zudem verwenden sie regionale und saisonale Lebensmittel.



Erklärung der einreichenden Lehrkraft:

Allen Mitwirkenden wurden über die Datenschutzhinweise im Rahmen der Veröffentlichung von personenbezogenen Beiträgen informiert. Die schriftlichen Einwilligungen in die „Veröffentlichung von Foto-, Audio- und/oder Filmaufnahmen auf dem vom Bayerischen Kultusministerium betriebenen Blog ‚Schule in Bayern‘, den damit in Verbindung stehenden Social-Media-Kanälen sowie der Homepage des Bayerischen Kultusministeriums km.bayern.de und der Homepage des Staatsinstituts für Schulqualität und Bildungsforschung isb.bayern.de“ liegen von allen betroffenen Personen vor.