



fidibuzz

Klima-Fit-Tagebuch

Name



Klasse



Start





Herausgeber

Helliwood media & education im fjs e. V.

Marchlewskistr. 27, 10243 Berlin

Verantwortlich: Thomas Schmidt

Telefon: +49 30 2938 1680

fidibuzz@helliwood.de, www.fidibuzz.de



Liebe Schülerinnen und Schüler,

das Klima verändert sich – und das spüren auch wir. Heiße Sommer, schlechte Luft oder heftige Wetterlagen können unsere Gesundheit beeinflussen. Gleichzeitig können viele Dinge, die gut fürs Klima sind, auch gut für unseren Körper sein: zu Fuß gehen, Fahrrad fahren, saisonal essen oder weniger Energie verbrauchen.

Mit dem Klima-Fit-Tagebuch könnt ihr beobachten, was ihr selbst jeden Tag für eure Gesundheit und für das Klima tut. Ihr könnt aufschreiben, was ihr macht und entscheiden ob es eher gut für die Gesundheit ist oder für das Klima. Im besten Fall ist es für beides gut. Am Ende wertet ihr gemeinsam in der Klasse aus, wie vielfältig euer Beitrag sein kann.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Dein Klima-Fit-Tagebuch führen!

Dein Klima-Fit-Tagebuch kannst du eine Woche oder zwei Wochen lang führen. Es gibt für jeden Tag zwei Zeilen, in die du Aktivitäten eintragen kannst, die entweder gut für das Klima oder gut für dich sind.

Wusstest du schon ...?



Der Klimawandel sorgt z. B. dafür, dass es in Deutschland immer heißer wird – besonders in Städten. Bäume und Pflanzen können helfen, die Luft zu kühlen, weil sie Schatten spenden und Wasser verdunsten. Deshalb ist jeder Baum ein kleiner „Klimaschützer“!

Wie viele Bäume wachsen auf eurem Schulhof?

Wo würdest du gerne einen neuen Baum pflanzen?



Was tut dem Klima gut? Was tut dir gut?

Wie gestaltest du deine Alltagsaktivitäten am klima- und gesundheitsfreundlichsten? Kreise ein und begründe!
Es können auch mehrere Antworten richtig sein.



Fahrrad



Auto



zu Fuß

Weg zur Schule



Apfel



Pommes



Schokoriegel

Snacks vom Taschengeld



Tetrapak



Trinkflasche

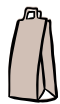


Mehrweg-
flasche

Getränk zum Mitnehmen



Plastiktüte



Papiertüte



Stoffbeutel

Tasche für den Einkauf



Fußball auf
dem Platz



Fußball im
TV schauen



Fußball online
spielen

Fußball am Nachmittag



Wasser



Limo



Fruchtsaft

Getränk zum Abendbrot

1. Woche

Trage für jeden Tag ein, was du gemacht hast, um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten oder deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Beschreibe dann, wie sich das anfühlt.

	Aktivität 1	Gut für	Wie fühlt sich das an?
Montag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Dienstag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Mittwoch		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Donnerstag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Freitag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Beispiel	Ich habe viel Wasser getrunken.	 <input type="radio"/>  <input checked="" type="radio"/>	Ich fühle mich frisch.



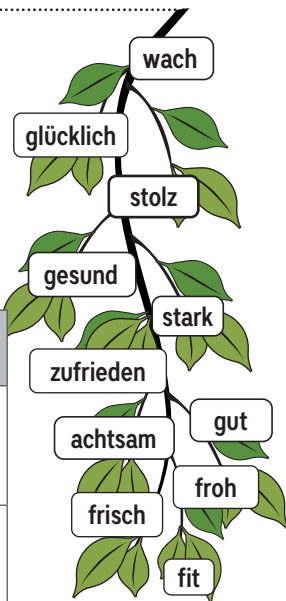
Mein Fidibuzz Klima-Fit-Tagebuch



gut für das Klima



gut für mich



Aktivität 2	Gut für	Wie fühlt sich das an?
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
Ich habe im Schulgarten gearbeitet.	<div>  <input checked="" type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	Ich bin stolz.

2. Woche

Trage für jeden Tag ein, was du gemacht hast, um einen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten oder deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun. Beschreibe dann, wie sich das anfühlt.

	Aktivität 1	Gut für	Wie fühlt sich das an?
Montag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Dienstag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Mittwoch		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Donnerstag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Freitag		 <input type="radio"/>  <input type="radio"/>	
Beispiel	Ich habe viel Wasser getrunken.	 <input type="radio"/>  <input checked="" type="radio"/>	Ich fühle mich frisch.



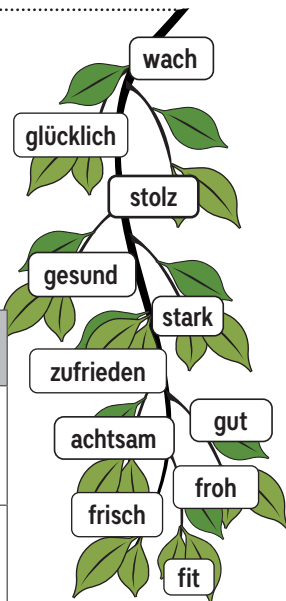
Mein Fidibuzz Klima-Fit-Tagebuch



gut für das Klima



gut für mich



Aktivität 2	Gut für	Wie fühlt sich das an?
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
	<div>  <input type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	
Ich habe im Schulgarten gearbeitet.	<div>  <input checked="" type="radio"/> </div> <div>  <input type="radio"/> </div>	Ich bin stolz.

Auswertung 1. Woche

Rechne zusammen, wie viele Aktivitäten du in der Woche geschafft hast und notiere, was besonders toll war.

Symbol	Anzahl	Was war besonders toll?
		
		
 		



Was hat dir am meisten Spaß gemacht?



Was war schwierig?

Das habe ich gelernt!

- ☐ Ich kann viele kleine Dinge tun, die das Klima schützen.
- ☐ Was gut fürs Klima ist, tut oft auch mir gut.
- ☐ Ich kann andere motivieren mitzumachen.



Auswertung 2. Woche

Rechne zusammen, wie viele Aktivitäten du in der Woche geschafft hast und notiere, was besonders toll war.

Symbol	Anzahl	Was war besonders toll?
		
		
 		



Was hat dir am meisten Spaß gemacht?



Was war schwierig?

Das habe ich gelernt!

- ☐ Ich kann viele kleine Dinge tun, die das Klima schützen.
- ☐ Was gut fürs Klima ist, tut oft auch mir gut.
- ☐ Ich kann andere motivieren mitzumachen.

Kleine Entscheidungen mit großer Wirkung!

Es gibt so viele Möglichkeiten, wie du deinen Alltag umweltbewusster und gesünder gestalten kannst. Hier siehst du ein paar Vorschläge.

Etwas Schönes unternehmen

Bei Müllsammelaktionen mitmachen

Geräte ausschalten statt Standby

Flohmarkt oder Second-Hand-Börsen

Im Geschäft kaufen statt Online-Shopping

Müll trennen

Fahrrad fahren oder laufen

Licht aus!

Eigene Trinkflasche und Brotdose

Weniger Fleisch und Wurst essen

Lebensmittel aus der Region kaufen

Warmer Pullover statt Heizung aufdrehen

Wasser sparen beim Zähneputzen

Bus oder Bahn fahren

Papier sparen

Frisches Obst und Gemüse essen

Upcycling-Projekte

Verpackungsmüll vermeiden

Spielsachen mit Freunden tauschen

Hast du noch weitere gute Ideen?



Unsere grüne Schulinsel

Gestaltet gemeinsam ein Stück Natur auf eurem Schulhof oder im Schulgarten! Ihr könnt dort Pflanzen wachsen lassen, Insekten beobachten und zeigen, wie wichtig Natur für das Klima ist.

So geht's:



Sucht einen Platz

Wo auf dem Schulhof könnte eure grüne Insel entstehen?



Plant gemeinsam

Welche Blumen, Kräuter oder Sträucher ihr möchtet?



Pflanzt und baut

Sät Samen, pflanzt Kräuter oder baut ein Insektenhotel aus alten Dosen, Holz oder Bambus.



Pflegt eure Insel

Gießt regelmäßig, beobachtet Tiere und schreibt auf, was ihr entdeckt.

Das erreicht ihr damit:



Ihr helft mit, das Klima zu schützen.



Ihr schafft Lebensräume für Insekten.

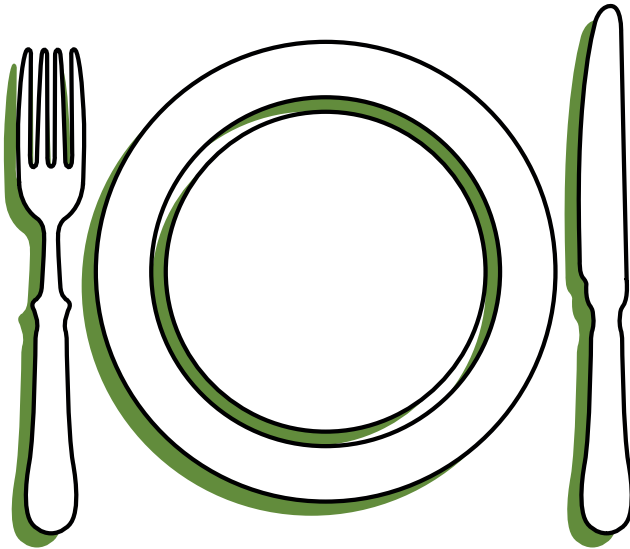


Ihr zeigt, dass ihr Verantwortung für die Umwelt übernehmt.

Wenn es in eurer Schule keine bepflanzbare Ecke gibt, könnt ihr kleine Pflanzkisten bauen oder Blumentöpfe mit Kräutern und Kresse ans Fenster stellen. Aus alten Dosen oder Papierrollen könnt ihr Mini-Insektenhotels basteln.

Mein gesundes Rezept

Erfinde ein Rezept für ein gesundes Mittagessen,
das richtig gut schmeckt! Zeichne die Zutaten auf den Teller!



Zutaten



Entdecke weitere Fidibuzz-Tagebücher!



Kontakt

Helliwood media & education im fjs e. V.,

Marchlewskistraße 27

10243 Berlin

www.fidibuzz.de