

Fünf Powertage für Gesundheit



Auftakt: Die 1. Klasse spielt ein kleines Theater mit dem Titel „Das Rübchen“

Garham.

Jedes Jahr im Oktober findet in der Grundschule Garham die „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ statt. In dieser Woche rücken gesunde Ernährung und Bewegung in den Mittelpunkt des Schullebens, aber auch Stressbewältigung und Entspannung.

Den Auftakt machte am Montag das Seilspring-Training der 3. und 4. Klassen in dem Workshop „Skipping Hearts“. Die Deutsche Herzstiftung möchte Kinder motivieren, sich mehr zu bewegen und sich mit ihrem Herz und ihrer Gesundheit auseinanderzusetzen. Die Schüler übten das Seilspringen in verschiedensten Variationen. Es wurden insbesondere Schnelligkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Rhythmusgefühl geschult. „Natürlich bringt dieser Einführungskurs noch mehr gesundheitlichen Nutzen, wenn die Kinder auch weiterhin das Seilspringen als Bewegungsangebot annehmen,“ ist Schulleiterin Astrid Pritz überzeugt. „Doch der Anfang ist gemacht. Lieber beim Seilspringen schwitzen als vor dem Fernseher sitzen, heißt hier die Devise.“ Ein kleine Show am Ende des schweißtreibenden Trainings motivierte auch die Kinder aus der 1. und 2. Klasse, sich am Seil zu versuchen. Letztendlich ließen knapp 70 begeisterte Kinder den Turnhallenboden vibrieren. Am Dienstag drehte sich das Gesundheitskarussell weiter. Fleißige Muttis übernahmen die Aufgabe, allen Schulkindern ein gesundes Pausenbrot zu bereiten.

Beim „K & K. Projekttag“ am Mittwoch drehte sich alles um die Kartoffel und um Kürbisse. Mit Theater, Gesang und Tanz wurde

die Schulfamilie auf den K&K-Tag eingestimmt. Während die Schüler der 1. Klasse unter fachkundiger Anleitung von mehreren Muttis einen „Bayerischen Erdäpfelkas“ zubereiteten, kochten die Zweitklässler unter der Regie von Fachoberlehrerin Bärbel Jakschic und Lehrerin Roswitha Kellner eine Gemüsesuppe. Die Drittklässler waren als Kürbisschnitzer am Werke. Ebenfalls unter Mithilfe einiger Mütter wurden die Kürbisse ausgehöhlt und lustige Halloween-Kürbisköpfe entstanden. Die Viertklässler erstellten mit ihrer Lehrerin Sabine Zeitler Lernplakate zum Thema Kartoffel. Der 4. Tag stand im Zeichen der Entspannung. Den Abschluss der fünf Powertage bildete ein Bewegungsparcours in der Turnhalle. Am Ende dieser Gesundheitswoche fragten viele Schüler: „Machen wir das nächste Woche wieder so?“. – va

Quelle: Plus.PNP.de –va

Mehr dazu im Vilshofener Anzeiger vom 30.10.2018. oder nach kurzer [kostenloser Registrierung unter Plus.PNP.de](#)