



Foto oben: Amy, Hiemke, Leticia, Alexander und Janek aus der Klasse 5d kochen gemeinsam mit Ernährungsberaterin Tanja Bolm. Unten: Ute Jaworek weist die Klasse 5e auf Gefahren zuckerhaltiger Getränke hin. *oh/4*



Foto oben: Die Klasse 5b erlernt Entspannungsübungen aus dem Qigong. Unten: Die Schüler des 5. Jahrgangs überprüfen mit einer UV-Lampe, ob sie sich gründlich genug die Hände gewaschen haben.



Gesundheitstage an der IGS Lengede

Jahrgang 5 der Integrierten Gesamtschule beginnt mit Präventionskonzept

Lengede. Für die Schüler des Jahrgangs 5 der IGS Lengede haben jetzt die Thementage „Gesundheit“ begonnen. Dabei wird fächerübergreifend zu dem Thema unterrichtet, zusätzlich kommen Experten in die Schule. „Dies ist der Start der Schüler des Jahrgangs 5 in das Präventionskonzept unserer Schule. In jedem Jahrgang wird ein Schwerpunkt gesetzt, in Jahrgang 5 ist es Gesundheit“, sagt Jahrgangleiter Oliver Virkus.

Ein vielfältiges Angebot gab es dabei für die Schüler. Im Unterricht wurde Hygiene heute mit der Hygiene in der Steinzeit verglichen. Dabei stand das Händewaschen im Mittelpunkt. Mit Hilfe von UV-Lampen und einer Creme konnten die Schüler erkennen, wie leicht sich Keime übertragen lassen und wie wichtig Händewaschen ist. Noel aus der Klasse 5e stellte fest: „Am gründlichsten wird es, wenn man beim Händewaschen dreimal

„Alle meine Entchen‘ singt.“ Darüber hinaus wurde in Naturwissenschaften das Gehör erforscht oder der Schlaf mathematisch untersucht.

Eine Bereicherung der Gesundheitstage waren die außerschulischen Experten. „Fitnessgetränke machen optisch einiges her, aber wenn man genau hinsieht, schaden sie Zähnen und Figur“, erklärte beispielsweise Ute Jaworek vom Peiner Gesundheitsamt. Sie empfahl als Pausen-

getränk Wasser oder verdünnte Saftschorlen.

Natürlich wurde auch in diesem Jahr gemeinsam mit Ernährungsberaterin Tanja Bolm gesund gekocht. „Beim Zubereiten der Speisen sind die Kinder teilweise über sich hinaus gewachsen“, stellte Lehrerin Claudia Meinecke fest. Aber auch der Geist soll gesund bleiben. Hierzu leitete Qigong-Trainerin Dunja Hauchstein verschiedene Übungen aus dem Qigong an. Die

Schüler nahmen diese Phasen der Ruhe gern in Anspruch. Michelle, Klasse 5b: „Das hat mir gut gefallen, weil man da entspannen konnte.“

„Durch unsere Thementage erleben die Schüler Fachunterricht nicht als voneinander gelöst, sondern erfahren Unterricht als ganzheitlich und nah am Alltag“, freut sich Virkus. Daher werden auch schon die Vorbereitungen für die nächsten Projekte im Jahrgang getroffen. *rd*