

Gesundheit mit allen Sinnen

Die fünften Klassen der IGS in Lengede hatten ihre Gesundheitstage. Dort ging es nicht nur darum, was für den Körper gut ist, sondern auch um einen gesunden Geist.

Wann und wie fühle ich mich richtig wohl und gut? Dieser Frage gingen die Schüler während der zwei Wochen mit Diskussionen, Übungen und Experimenten auf den Grund.

So machten die Schüler unter anderem Qigong. Das ist eine chinesische Methode mit Übungen für den Körper, die sich durch die Bewegungen auch auf den Geist auswirkt, dadurch Konzentration und Entspannung verbessert.

Außerdem gab es eine Ernährungsberatung. Die Rezepte probierten die Schüler in der Schulmensa gleich aus. *arg*



Die Klasse 5 e der IGS in Lengede im Landkreis Peine während der Gesundheitstage an ihrem selbst angerichteten Vitaminbuffet.