

Gesundheit macht stark

Lengede. „Ich hätte nie gedacht, dass Bogenschießen solchen Spaß macht“, hieß es aus der 5a. Die Präventionswoche zum Thema Gesundheit stand für alle fünften Klassen unter dem Motto Bewegung und Koordination. Eine Woche lang lernte der fünfte Jahrgang, was gesund hält. Hierzu gab es Einblicke in verschiedene Aktivitätsbereiche aus dem Bereich Fitness und Gesundheit, wie Bogenschießen, Sportspiele oder gesundes Essen.

So wurden die Schüler von den Erlebnispädagogen „Schlüssel:Erlebnisse“ aus Halle (a. d. Saale) im Bogenschießen trainiert und mit Kooperationsspielen auf dem Kunstrasenplatz zum gemeinschaftlichen Bewegen angeleitet. In den wiederkehrenden Reflektionsgesprächen mit den Klassen, wurde ebenfalls darauf Wert gelegt, die Klassengemeinschaft zu stärken.

Darüber hinaus nahmen die Schüler am niedersächsischen Schulsportwettbewerb „5fit



Schüler probieren sich im Bogenschießen aus.

Challenge“ teil, welche die Sportlehrkräfte des Jahrgangs mit den Schülern durchführten. Hier kam es neben Fitness auch auf koordinative Fähigkeiten an. Es wurde an verschiedenen Stationen mit wenigen Hilfsmitteln eine Art Zirkeltraining durchgeführt, bei der sich die Schüler selber gegen-

einander messen konnten. „Die Schüler hatten großen Spaß am gemeinschaftlichen Bewegen“, gab die Klassenlehrerin Anne Zurleit nach der Fitnessstunde an.

Da es auch beim Sport zu Verletzungen kommen kann, gab der ASB einen Kurs in Sachen Hilfeleisten. Es wurde unter anderem das Heimlich-Manöver erprobt, bei dem sich der Experte ein Luftkissen auf den Bauch spannte, um bei richtiger Anwendung einen Schaumstoffball auszuwerfen. Überrascht war der Klassenlehrer der 5e über das große Vorwissen der Schüler: „Die meisten Schüler meiner Klasse konnten sich mit dem Absetzen des Notrufs aus“. Die Schüler übten in gemischten Gruppen und verschiedenen Rollen, was es heißt, Hilfe zu leisten und welchen Handlungsrahmen sie bereits in der fünften Klasse haben.

Im Fachunterricht wurde auch auf das Thema Gesundheit eingegangen. So organisierte beispielsweise jede Klasse ein gesundes

Frühstück für den Klassenlehrertag, welcher am Freitag die Gesundheitswoche abrundete. So konnte an dem Tag auch noch einmal auf eine Stärkung der Klassengemeinschaft der Fokus gelegt werden, denn viele kamen zu der Erkenntnis, dass Sport in Gruppen viel Spaß bereitet und das ein gesundes Klassenklima sich positiv auf das eigene Wohlbefinden auswirkt. Zudem wurden Fitness und Ernährungstipps ausgetauscht und Referate über gesunde Zwischenmahlzeiten, abseits von Schokoriegel und Chips, gehalten. So gab es neben Obst- und Gemüsespießen auch Energiebälle und bunte Salate. Einige der Gerichte wurden extra vor dem Unterrichtsfrisch in der Schulmensa von den Schülern hergerichtet.

„Es war wirklich toll zu beobachten, mit welcher Begeisterung die Schülerinnen und Schüler die Angebote angenommen haben um ihre körperliche Fitness zu verbessern“, so Jahrgangtleiter Fabian Hoffmann.

Fabian Hoffmann



Schüler machen einen Fitnessstest in der Sporthalle.