

Schüler des 5. Jahrgangs lernen fünf Tage Wichtiges über gesunde Ernährung, Bewegung und Erste Hilfe:

# Gesundheitstage an der IGS Lengede

**Lengede.** Zur Einstimmung auf die anstehenden Tage wurde ein gemeinsames Frühstück in der Mensa eingenommen: Anstelle von Nuss-Nougat-Creme oder gesüßten Cornflakes traten Obst, Gemüse, Säfte und ein Früchtemüsli. „Die Stimmung aller Schüler beim gesunden Frühstück war bestens“, freut sich Marcel Meckel, Lehrer in Jahrgang 5. Die Absicht für bewusstes Essen zu sensibilisieren, verfolgte auch der Koch-Workshop: Hierbei konnten die Jungen und Mädchen gesunde, leckere Burger zubereiten und schlussendlich gemeinsam essen. „Mir hat es viel Spaß gemacht, selbst zu kochen und ganz nebenbei noch etwas über gesunde Ernährung zu lernen. Darauf möchte ich besonders in der Zukunft großen Wert legen.“, so Alyssa aus der Klasse 5c).

„Für viele Schüler war der Besuch einer professionellen Yoga-Stunde das Highlight der Woche“, so Jahrgangleiterin Sandra Geppert. Hierzu wurde eine Yogatrainerin aus Peine eingeladen, die mit viel Hingabe und Engagement den 10- bis 12-Jährigen



**Praktische Grundlagen in Erster Hilfe erlernten die Schüler des 5. Jahrgangs.**

verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken näherbrachte. Mehr Spaß als vorher gedacht hatte dabei u. a. auch Vivien, Schülerin der Klasse 5e, die eine

besondere Atemtechnik als neue Entspannungsmethode für sich gewinnen konnte. Neben dem Yoga schwitzten die 5. Klässler bei sommerlichen Temperaturen

insbesondere beim Zumba und dem Sporttest. Dabei waren Ausdauer, Koordination und Kraft gleichermaßen gefordert. Vivien Kirsch, Lehrerin in Jahrgang 5, betreibt selbst Zumba seit mehreren Jahren und wollte ihre Leidenschaft mit den Kindern teilen: „Ich bin positiv überrascht, dass die Schüler mit solch einer Begeisterung bei der Sache sind. Trotz Temperaturen jenseits der 30 Grad-Marke haben sich alle mit 100 Prozent Einsatz von ihrer besten Seite gezeigt. Vielleicht hat der ein oder andere ab sofort ein neues Hobby entdeckt.“

Das Mitmachangebot zum Thema „Bewegte Pause“ und ein Crashkurs in Erster Hilfe rundeten die spannende und lehrreiche Woche an der IGS in Lengede ab. Moritz, Schüler der Klasse 5a, fasst die Gesundheitstage selbst so zusammen: „Ich fand es großartig, neue Dinge auszuprobieren und ganz nebenbei etwas zu lernen. Gesunde Ernährung ist für einige meiner Mitschüler etwas ganz Neues, sodass ich hoffe, dass sie selbst viel dazugelernt haben.“  
*Marcel Meckel*



**Gesunde Ernährung – aber wie? Leckere Burger mit frischen Zutaten selbstgemacht.**



**„Richtig Auspowern“, das war die Devise beim Zumba.**