

Viel Bewegung für die Fünftklässler der Lengeder Gesamtschule

Unter dem Motto „Bewegung und Koordination“ fand die Präventionswoche zum Thema Gesundheit mit den Erlebnispädagogen „Schlüssel:Erlebnisse“ statt



So wurden die Schüler von den Erlebnispädagogen „Schlüssel:Erlebnisse“ aus Halle (an der 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 Challenge“ teil, welchen 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 untereinander messen konnten. „Sie hatten großen Spaß am gemeinschaftlichen Bewegen“, berichtete Klassenlehrerin Anne Zurleit.

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 meiner Klasse kannten 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 in der fünften Klasse haben.

Im Fachunterricht wurde auch auf das Thema Gesundheit eingegangen. So organisierte jede Klasse ein gesundes Frühstück für den Klassenlehrertag, der die Gesundheitswoche abrundete. So konnte 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 dass sich ein gesundes Klassenklima 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 Unterricht frisch in der Schulmensa von den Schülern angerichtet.

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