

Spannende Gesundheitstage an der IGS in Lengede

Gesunde Ernährung, Bewegung und Erste Hilfe stehen auf dem Stundenplan

VON DENNIS NOBBE

LENGEDE. Bei den Schülern der fünften Klassen an der IGS in Lengede stand kurz vor den Ferien kein Mathematik-, Deutsch- oder Englischunterricht auf dem Stundenplan: Als willkommene Abwechslung organisierte das Lehrerteam von Jahrgang 5 stattdessen ein buntes und spannendes Programm zum Thema Gesundheit. Alle fünf Klassen absolvierten dabei unterschiedliche Praxis- und Theorie-Workshops, darunter Erste Hilfe, Yoga, gesunde Ernährung, Yoga und ein sportmotorischer Test.

Zur Einstimmung auf die anstehenden Tage wurde ein gemeinsames Frühstück in der Mensa eingenommen: An die Stelle von Nuss-Nougat-Creme

➔ Eine Yogatrainerin brachte den Schülern Entspannungs- und Atemtechniken näher.

oder gesüßten Cornflakes traten Obst, Gemüse, Säfte und ein Fruchtemüсли. „Die Stimmung aller Schüler beim gesunden Frühstück war bestens“, freute sich Lehrer Marcel Meckel. Die Absicht, für bewusstes Essen zu sensibilisieren,



Beim Zumba war körperliche Anstrengung gefragt.

FOTO: PRIVAT

verfolgte auch der Koch-Workshop: Hierbei konnten die Jungen und Mädchen gesunde Burger zubereiten. „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“, sagte Alyssa aus der Klasse 5c. „Für viele Schüler war der Besuch einer profes-

sionellen Yoga-Stunde das Highlight der Woche“, so Jahrgangsunterrichtsleiterin Sandra Geppert. Hierzu wurde eine Yogatrainerin aus Peine eingeladen, die mit viel Hingabe und Engagement den Schülern verschiedene Entspannungs- und Atemtechniken näherbrachte. Neben dem Yoga schwitzten die Fünftklässler bei sommerlichen Temperaturen insbesondere beim Zumba und dem Sporttest. Dabei waren Ausdauer, Koordination und Kraft gleichermaßen gefordert.

Lehrerin Vivien Kirsch 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 waren. Trotz Temperaturen jenseits der 30 Grad-Marke haben sich alle mit 100 Prozent Einsatz gezeigt. Vielleicht hat der ein oder andere ein neues Hobby entdeckt.“ Das Mitmachangebot zum Thema „Bewegte Pause“ und ein Crashkurs in Erster Hilfe rundeten die lehrreiche Woche an der IGS ab.