



Links: Die Klasse 5e schlemmt gesund am Vitaminbüfett. Foto rechts: Emily, Max und Emilio diskutieren über Gesundheit.

oh/2

# Gesundheitstage an der IGS Lengede: Fünftklässler lernten mit allen Sinnen

Das beliebte Projekt ist Teil des schuleigenen Präventionskonzepts

**Lengede.** Der jüngste Jahrgang der IGS Lengede blickt zufrieden auf zwei interessante Wochen zurück: die Gesundheitstage. Diese sind das erste Modul des schuleigenen Präventionskonzepts, bei dem in jedem Jahrgang andere Bereiche des Lebens thematisiert und die Schüler fit fürs Leben gemacht werden sollen.

Doch was bedeutet der Begriff „Gesundheit“ überhaupt? Bin ich gesund, wenn mein Körper gesund ist? „Ich muss mich auch seelisch gut fühlen“ wirft Stella aus Klasse 5e in die Einstiegsdisk-

kussion ein. Diesen und vielen anderen Fragen gingen die fünf Klassen in den Gesundheitstagen gemeinsam mit ihren Lehrern sowie mit außerschulischen Experten auf den Grund.

Das Thema Gesundheit wurde dabei mit allen Sinnen erfahrbar: So erlebten die Schüler im Workshop „Qigong“ eine Entschleunigung des Alltags. Qigong-Leiterin Dunja Hauchstein brachte ihnen die chinesische Kunst der Konzentration, der Bewegung und der Meditation mit praktischen Übungen nahe.

Besonderen Anklang bei den Schülern fand die Ernährungsberatung durch Ökotrophologin



Tanja Bolm. Diese brachte den Kindern das Thema gesunde Ernährung nahe. „Es ist immer wieder erstaunlich, welch unter-

schiedliche Erfahrungen die Kinder mitbringen. Während die einen zuhause regelmäßig beim Kochen eingebunden werden, sind die anderen ganz begeistert, dass sie endlich auch mal an Schneidebrett und Backofen dürfen.“ Jungs wie Mädchen sind sich einig: Ab sofort wird öfter selbst gekocht. Schüler Max aus der 5e freut sich beim gemeinsamen Verzehr: „Gesund schmeckt lecker!“

Der Unterricht befasste sich fächerübergreifend mit dem Thema Gesundheit. Im Fach Naturwissenschaften etwa war ein

Schwerpunkt das Ohr und Gehör, welches auch experimentell erforscht wurde. Zahlreiche weitere Module wie die Geschichte der Medizin, Leben mit körperlichen oder geistigen Einschränkungen oder auch Essstörungen rundeten die Gesundheitstage ab.

„Die tollen Erfahrungen aus den Gesundheitstagen nehmen die Schüler des 5. Jahrgangs mit in den Alltag“, freut sich Jahrgangleiterin Claudia Mütter. „Das nächste gesunde Büfett haben die Schüler bereits mit uns geplant.“

mu