



Nur zwei Themen der Gesundheitstage an der IGS Lengede: Bewegung (hier Qigong-Übungen mit Dunja Hauchstein) und gesunde Ernährung.

oh

# In Lengede steht Gesundheit auf dem Lehrplan

Integrierte Gesamtschule veranstaltet erstmals Gesundheitstage für die Schüler des fünften Jahrgangs

**Gesunde Lebensweise statt Kurvendiskussion: Zurzeit finden an der IGS Lengede die Gesundheitstage statt – erstmalig. Auf dem Lehrplan des fünften Jahrgangs stehen unter anderem Ernährung, Qigong und Jujitsu.**

**LENGEDE.** „Bei den Gesundheitstagen sollen unsere Schülerinnen und Schüler auf das Thema Gesundheit aufmerk-

sam gemacht und zu einer gesunden Lebensweise motiviert werden“, erklärt Renate Frommelt-Beyer. „Zu den Gesundheitstagen haben wir außerschulische Experten eingeladen. Während des Unterrichts arbeiten die Kinder selbstständig an Gesundheitsthemen mit den Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, Stressbewältigung, Hören.

„Wenn Kinder sportlich fit sind, verbessern sich Konzentration

und Lernfähigkeit. Bewegungsmangel hingegen führt zu Konzentrationsstörungen, aggressivem Verhalten und Übergewicht“, erläutert Frommelt-Beyer zum Baustein Bewegung. Deshalb finden während der Gesundheitstage verschiedene Sportveranstaltungen statt.

„Ebenso wichtig ist jedoch natürlich eine gesunde Ernährung“, unterstreicht die Pädagogin. So hingen Konzentration

sfähigkeit, Ausdauer und die gesamte geistige Fitness von der Qualität der Nahrung ab. „So hat ein kohlehydrat-reiches Frühstück einen positiven Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit. Wenn man aber auf das Frühstück verzichtet, kommt die Leistungskurve nicht in Schwung“, erläutert die Lengederin.

Außerdem wurden den Schülern einfache Entspannungsübungen gezeigt, mit

denen sie die Konzentrations- und Merkfähigkeit steigern können. Letzter Baustein der Gesundheitstage ist das Thema Hören. „Lärm kann den gesamten kindlichen Organismus belasten, zu Schlafstörungen und Konzentrationschwäche führen“, sagt Frommelt-Beyer. „Deshalb haben wir für die Gesundheitstage eine Fachkraft eingeladen, die mit den Kindern einen Hörtest veranstaltet.“

mu/sip