

Gesunde Schüler lernen besser

Gesundheitswoche an der GS St. Martin

- 21. bis 25. Januar 2019 -

Nachdem der GS St. Martin das „Schulprofil Sport“ verliehen wurde, setzte sich die Schulfamilie weiterhin mit der Thematik auseinander. So wurden die Gesundheits- und Bewegungserziehung zu einem festen Bestandteil des Schulprofil, der Schritt für Schritt umgesetzt wird. Im Januar organisierten Frau Sonja Reichhart und Herr Stefan Plank in Absprache mit Schulleiterin Dr. Sibylle Maier eine „Schulgesundheitswoche“. Im Zentrum stand für die Lernenden die Frage „Was hält meinen Körper gesund?“ Da es sich hier um eine sehr vielschichtige Frage handelt, wurde jeden Tag ein anderer Themenschwerpunkt gesetzt.



Am Montagmorgen starteten die über 200 Grundschüler mit ihren Lehrkräften zum Auftakt der Woche zur Schülerversammlung in die Aula. Das Highlight war

die Übergabe der Bewegungskisten - jede Klasse erhielt eine Kiste mit verschiedenen Materialien für die Pause, aber auch zur Auflockerung während des Unterrichts. Außerdem hat jede Lehrkraft ein Plakat erstellt für ihre Klasse mit kleinen Auflockerungsübungen. Begeistert probierten die Schüler die Sportgeräte nach der Übergabe aus.

„Wassertrinken ist gesund“ hieß es am zweiten Tag. In vielen Getränken steckt mehr Zucker als man denkt. Die Kinder schätzten die vermutete Würfelzucker Menge von verschiedenen Getränken. So manch einer lag mit seiner Schätzung ganz schön daneben. „Ich hätte nie gedacht, dass in Apfelschorle so viel Zucker ist“ stellte Daniel fest. Überrascht waren die Kinder auch, dass eine Scheibe Toastbrot etwa sechs Stück Würfelzucker entspricht. Auch Cornflakes, Müsliriegel oder Fruchtjoghurts zählen sind vom Zuckergehalt her als Süßigkeiten einzustufen. Das Highlight des Tages war die Zubereitung einer gesunden Pause - von Obstspießen über Brotgesichter wurden in den Klassen verschiedene Aktionen umgesetzt.



In den dritten Klassen bereiteten Frau Katzdobler und Frau Rengsberger von der AOK Deggendorf ein selbstgemahlenes Früchtemüsli zu.

Wenn Schule und Elternhaus an einem Strang ziehen, können Themen effektiv und nachhaltig umgesetzt werden. Deshalb wurde für Eltern und Lehrkräfte ein Vortrag zum Thema „Du bist, was du isst - wie Essen und Trinken Konzentration und Lernleistung beeinflussen“ von Frau Katzdobler angeboten. Die Diplom-Ökotrophologin nahm auch den Speiseplan der Schule in Augenschein: „Das Mittagessen entspricht grundsätzlich den Richtlinien für Schulverpflegung in Bayern. Das Essen ist ausgewogen und abwechslungsreich, enthält stärkehaltige Kohlenhydrate wie etwa Nudeln, Reis oder Kartoffeln, damit leere Energiespeicher wieder aufgefüllt werden können, sowie tägliche Obst- und Gemüsebausteine.“



Aber nicht nur Sport und die richtige Ernährung halten uns gesund, sondern auch regelmäßige Pausen und Entspannungsphasen, was am Donnerstag auf dem Programm stand. Wer richtig entspannt, kann mit Ruhe und Kraft wieder konzentriert an neue Aufgaben herangehen. „Mediennutzung, aber richtig!“ hieß es am Freitag. Es gibt viele unterschiedliche Medien mit unterschiedlichen Aufgaben und sie sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Die Schüler diskutierten und reflektierten ihr eigenes Medienverhalten und lernten Chancen, aber auch Gefahren von Medien kennen.

Wie auch in den vergangenen Jahren nimmt die Schule weiterhin am Schulfrucht- sowie am Schulmilchprogramm teil, so dass den Lernenden täglich eine Portion Obst und Gemüse sowie Milch angeboten werden kann.