

Gesundheitswoche der 2. Klassen in Wenzenbach

Die letzte Februarwoche stand für die 2. Klassen der Grundschule Wenzenbach ganz unter dem Motto „Gesundheit und richtige Ernährung“. Die Kinder beschäftigten sich die ganze Woche über mit passenden Projekten.



Der Montag startete mit einem Ernährungsworkshop der BayWa-Stiftung. Die Referentin, Frau Zlamal, bereitete für die Kinder zahlreiche, abwechslungsreiche Lernstationen vor, an denen sie ihr Wissen zu den Bestandteilen unserer Nahrung testen und festigen konnten. Anschließend wurde gemeinsam ein gesundes Müsli

zubereitet und gegessen.

Auch am nächsten Tag der Projektwoche drehte sich alles um gesunde Ernährung. Gemeinsam bereiteten die Kinder ein leckeres und gesundes Pausenbrot zu. Mit viel Freude schnitten sie Karotten, Tomaten, Paprika, Gurken und Kresse klein und gestalteten ihre Brote bunt und appetitlich.

Weiter ging es am Mittwoch mit einem gemeinsamen Ausflug zum Milchviehbetrieb der Familie Graf in Hagenau. Auf dem großen Hof mit rund 600 Kühen gab es für die Kinder erneut vieles zu entdecken. In verschiedenen Ställen konnten die Tiere – darunter auch ganz junge Kälber – aus nächster Nähe kennengelernt und gefüttert werden. Dass auch für Kühe eine ausgewogene Ernährung wichtig ist, zeigte Stefan Graf anhand einer Tagesration aus verschiedenen konservierten Grünfütterpflanzen. Zur eigenen Stärkung wurden die Kinder diesmal mit leckeren Joghurts und Käsebroten aus eigener Milchproduktion versorgt.





Am Donnerstag ging es dann um ein wichtiges Thema: Erste Hilfe. Mit viel Neugier und Begeisterung lernten die Kinder, wie sie in einem Notfall richtig reagieren können. So erklärte ihnen Frau Langbein, wie ein Notruf richtig abgesetzt werden muss. Auch wissen die

Schülerinnen und Schüler nun, wie man mit einer verletzten Person umgeht. Dabei helfen die drei As: Anschauen – Ansprechen – Anfassen. Ein besonderes Highlight war jedoch das Anlegen der Verbände. Mit viel Vorsicht und Geschick verbanden die Kinder die Pfoten, Arme und Köpfe ihrer Kuscheltiere und Puppen. Auch die stabile Seitenlage wurde gezeigt und eingeübt. Schritt für Schritt lernten die Schülerinnen und Schüler, wie man einer bewusstlosen Person helfen kann, gut atmen zu können. Am Ende des Kurses waren sich alle einig: Erste Hilfe ist wichtig – und gar nicht so schwer! Die Kinder der 2. Klassen sind nun bestens vorbereitet, um im Notfall helfen zu können.

Einen gemeinsamen gesundheitsfördernden Abschluss hatten alle Zweitklässler am Freitag mit Frau Carla Kühn. Diese hatte sich dankenswerterweise bereit erklärt, mit den Kindern einige Übungen zum Erhalt eines gesunden Rückens durchzuführen.

Zunächst ging es mit viel Winken und Grüßen zur Olympiade, bei der viele unterschiedliche Sportarten „trocken“ getestet wurden. Ob beim Fußball, beim Boxen oder beim Tennis, Karate oder Yoga – unsere Schüler zeigten sich in allen Disziplinen sehr sportlich und ausdauernd!

Zum Abschluss gab es noch einige „Würfelbewegungen“, d.h. die Kinder durften Farben würfeln und entsprechend der erwürfelten Farbe ein Kärtchen mit verschiedenen Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur auswählen, welche sie ausführen durften.



Nach 45 Minuten stellten alle fest, wie angenehm, aber auch entspannend die verschiedenen Übungen waren!

Die Zweitklässler und ihre Lehrerinnen bedanken sich ganz herzlich bei Frau Kühn für diese abwechslungsreiche Bewegungsstunde!