

Mehr Energie mit Yoga und Smoothies

Projekttag an der Oberschule Lindhorst: Fünftklässler widmen sich dem Thema Gesundheit

Lindhorst. Ausgewogene Ernährung, Bewegung und Entspannung: Die Schlüssel zu einem gesunden Leben klingen simpel. Und doch greifen viele Menschen zum Burger, wenn es schnell gehen muss, streichen Sport als erstes von ihrer To-Do-Liste, sobald sie in Zeitnot geraten, und machen sich Stress, wann immer sie können. Genau aus diesem Grund sollen die Fünftklässler der Magister-Nothold-Oberschule in Lindhorst während der Präventionstage „für eine gesunde Lebensweise sensibilisiert werden“, erklärt Iris Burkardt-Pawlik, Mitarbeiterin der Kreisjugendpflege. In dem Projekt „Die Spürnasen – Der Gesundheit auf der Spur“ beschäftigen sich die Schüler drei Tage mit den Grundpfeilern der Gesundheit.

Den Anfang machte ein ganzer Vormittag zum Thema Bewegung. „Die Kinder durften sich ausprobieren und mal so richtig an ihre Grenzen kommen“, berichtet die Sozialpädagogin. Das sei gerade dann wichtig, wenn man viel sitzen und den Lehrern zuhören muss.

Am zweiten Projekttag drehte sich alles um das Thema Entspannung. In kleinen Gruppen nahmen die Schüler an einem Yogakurs teil. „Das beruhigt. Und gleichzeitig baut man Muskeln auf“, erklärt Yogalehrerin Kirsten Meyer-Vorrath vom Kneippverein Obernkirchen, den die Schule für das



Die Schüler um Lehrerin Viola Wellmann freuen sich auf Entspannung mit Yogalehrerin Kirsten Meyer-Vorrath.

ms

Projekt gewinnen konnte. Danach ging es zur Progressiven Muskelentspannung. Unter der Anleitung von Gerhard Warnke (ebenfalls vom Kneippverein) lernten die Schüler, sich mit gezielten Übungen in stressigen Situationen zu entspannen, um danach beruhigt und

mit neuer Energie Herausforderungen anzugehen.

Zum Abschluss des von der BKK 24 unterstützten Projektes wurden die Kinder in die Küche gebeten. Selbst zubereitete Smoothies und Vollkornwaffeln sollten ihnen zeigen, wie lecker gesundes Essen sein

kann und, dass der Weg zum Burgerrestaurant mitunter länger dauert, als selbst den Kochlöffel zu schwingen.

Das Projekt, so Schulsozialarbeiterin Birgit Schukowski, richte sich aber nicht nur an die Schüler. Es habe auch zum Ziel, herauszufinden, was die Schule

machen kann, um Sport, gesunde Ernährung und Entspannung in den Lernalltag zu integrieren. Jede Arbeitsphase werde, so Schukowski, von einer theoretischen Einführung ins Thema sowie von einer ausführlichen Feedback-Stunde begleitet.

ms