

Wittighausen

„Ich will gesund bleiben“ - Großer Gesundheitstag des Landratsamtes an GS Grünsfeld-Wittighausen

An sechs Stationen aus verschiedenen Bereichen wurden für die Schülerinnen und Schüler der Grundschule Grünsfeld-Wittighausen verschiedene Aspekte rund um die Gesundheit vermittelt. Dabei ging es um gesunde Ernährung, richtiges Zähneputzen, Entspannungsübungen oder auch das Wirken von Natur und Landschaft auf den Organismus und sportliche Betätigung.

Voller Erwartung trafen sich alle Kinder in der Aula. „Heute ist Gesundheitstag“, wusste ein Zweitklässler die Antwort auf die Frage des Schulleiters Uwe Schultheiß, warum denn heute so viele Gäste anwesend sind.

Dr. Eva Maria Dittmer und Frau Schramm vom Gesundheitsamt TBB und die zahlreichen Helfer waren gekommen, um die Schülerinnen und Schüler anzuhalten, sich gesund zu ernähren und auf ihren Körper zu achten.

Alle Klassen durchliefen in fünf Gruppen die 6 Stationen, die in den Klassenräumen aber auch in der Aula eingerichtet wurden.

Ob Bewegung oder Entspannung, die Kinder machten fleißig mit, was die Anleiterinnen freute. Gesunde Sitzhaltung und Bewegungsformen begeisterten Mädchen und Jungen.

In einem Raum wurden alle Sinne „gefordert“. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten... ganzheitlich konnten die Grundschüler neue Eindrücke sammeln oder bereits Bekanntes wiederentdecken.

Am Digitalboard wurden Natureindrücke und Möglichkeiten sich in der Natur zu bewegen aufgezeigt. Mit Eifer beteiligten sich die Gruppen an den Fragestellungen und gaben eigene Erfahrungen gerne wieder.

Drei bis sieben Termine im Jahr nimmt das Gesundheitsamt im Jahr wahr und reisen von Schule zu Schule im gesamten Kreis. Die Mithilfe von engagierten Eltern bei der „Station zur gesunden Ernährung“ sei nicht selbstverständlich. Ihnen sei besonderer Dank ausgesprochen. Dies unterstrich auch Schulleiter Uwe Schultheiß.

"Dass wir nun schon mehrere Gesundheitstage durchführen konnten, ist nicht selbstverständlich und freut mich", weiß Schulleiter Schultheiß. Denn vor allem die Ansprache von fremden Personen sei es, die nachhaltig bei den Schülerinnen und Schülern wirke. So wie bei den Prophylaxe-Helferinnen der Arbeitsgemeinschaft Zahngesundheit. Viermal im Jahr sollte man seine Zahnbürste wechseln, nach Infektionen sogar noch häufiger, erfuhren die Kinder. Auch die richtige Technik beim Zähneputzen wurde angesprochen.

Bei der Ernährungsberatung dreht sich alles um die Ernährungspyramide. Hier wussten die Kinder schon sehr gut Bescheid. Agathe Stolzenberger-Michelbach vom Landwirtschaftsamt hatte allerlei Rohkost, aber auch Wurst und Käse mitgebracht. Eine gesunde Mischkost sei sehr wichtig, wobei der Schwerpunkt auf Getränken und viel Gemüse lag. "Dünne Saftschorle ist das beste Getränk für Sportler", ermunterte sie die Kinder, die zuckerhaltigen Getränke eher in der Ecke stehenzulassen.

"Wir alle haben einen tollen Tag erleben dürfen", freute sich Konrektorin Karin Kraus zum Abschluss. Er sei wichtig, diese Themen mit Experten zu vertiefen. Das könne eine Lehrkraft einfach nicht leisten. Die Experten hätten eine viel höhere Wirkung. Die stellvertretende Schulleiterin bedankte sich bei allen, die diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis für die Kinder werden ließen.