

Igelfit am Eenstock

Am 14. September 2022 fand an unserer Schule der erste Gesundheitstag „Igelfit am Eenstock“ statt. An diesem Tag drehte sich alles um das Thema Gesundheit, Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit. Wir wollten den Kindern als BEWEGTE SCHULE diese Themen mit Unterstützung von „fit4future“ mehr ins Bewusstsein bringen.

Jeder Jahrgang absolvierte in einer Schulstunde einen Parcours auf unserem Schulhof. Die Kinder fuhren mit Pedalos, warfen Dosen und Hütchen um, erprobten sich im Eierlauf und an der Koordinationsleiter und vieles mehr. Die anderen Schulstunden wurde z.B. Obst und Gemüse geschnitten, eine Ernährungspyramide gebastelt, Bewegungsmemory gespielt, Traumreisen erzählt und Bewegung in den Unterricht integriert.

Diese fünf Einheiten wurden am „Igelfit am Eenstock“-Tag von allen Kindern absolviert:

- Einstieg mit Gesundheit und Ernährung
 - Im Einstiegsteil lernten die Kinder, wie man gesund in den Tag starten kann und was wichtig ist, um sich rundum gesund zu fühlen. Es wurde festgestellt, dass Bewegung, gesundes Essen und mentale Stärke für die Gesundheit wichtig sind.
- Brainfitness
 - Beim Brainfitness wird die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit durch verschiedene Übungen gefördert. Gemeinsam wurden einige Übungen erprobt.
- Bewegung
 - Durch passende Bewegungen z.B. zu Englisch-Vokabeln oder durch das Trainieren des Einmaleins mit dem Ball wird bewegt gelernt.
- Parcours
 - Auf dem Schulhof waren die Stationen des Parcours aufgebaut. Viele Eltern haben sich netterweise bereit erklärt, eine Station zu betreuen. Dadurch trugen sie zum Gelingen des Tages bei. (s. Fotos)
- Abschluss mit Entspannung und anschließender Reflektion des Tages.
 - Zum Abschluss des Tages gab es zur Entspannung z. B. eine Fantasiereise oder eine Pizza-Massage vom Mitschüler oder andere Achtsamkeitsübungen. Schließlich hat jede Klasse den kompletten Tag gemeinsam reflektiert.

Sowohl die Lehrkräfte als auch die Kinder haben Vorsätze aus diesem Tag mitgenommen. Die Lehrkräfte möchten u.a. gerne mehr Bewegung fest in ihren Unterricht installieren und den Kindern die behandelten Themen des „Igelfit am Eenstock“-Tages weiterhin nahe bringen. Die Schülerinnen und Schüler haben sich z.B. vorgenommen, mehr Obst und Gemüse zu essen, weniger Zeit am Tablet zu verbringen und mehr Zeit draußen zu verbringen. Wir hoffen sehr, dass wir diese Vorsätze Stück für Stück umsetzen können und uns gemeinsam auf einen Weg zu einem gesünderen Leben begeben.

