

# Grundschüler lernen, was Gesundheit ist

Drittklässler erfahren in Biedenkopf am Projekttag, wie man sich ausgewogen ernährt und vieles mehr

Von Sascha Valentin

**BIEDENKOPF.** Was bedeutet es eigentlich, gesund zu sein und gesund zu leben? Um ihren Drittklässlern das bewusst zu machen, hat die Grundschule Biedenkopf nun wieder einen Gesundheitstag durchgeführt.

Dabei wurde die Schule wieder von einem guten Dutzend Projektpartner unterstützt, die die Schüler jeweils mit unterschiedlichen Aspekten einer gesunden Lebensführung konfrontierten. Zu ihnen gehörten etwa die Frauen des Rotary Clubs, die den Kindern zeigten, wie viel Spaß es machen kann, ein gesundes Frühstück zuzubereiten.

## So wichtig ist richtiges Zähneputzen

Wer Vollkornbrot und Gemüseaufstrichen mit gerümpfter Nase begegnet, wurde hier eines Besseren belehrt. Denn neben dem Gaumen isst auch das Auge mit, wie die Rotarier wissen, die zusammen mit den Kindern lustige Brotgesichter aus Gemüse oder Obstspieße zusammenstellten, die



Dank des Rotary Clubs wissen die Biedenkopfer Grundschüler, was zu einem guten Start in den Tag dazugehört und wie sie sich gesund ernähren können.

Foto: Sascha Valentin

nicht nur schmecken, sondern auch gut aussehen. Nach dem gesunden Frühstück ging es dann weiter zur Station des Zahnzentrums Biedenkopf. Dessen Mitglieder vermittelten ihren jungen Schützlingen, worauf sie beim Zähneputzen besonders achten müssen. Dank einer speziellen Creme und UV-Licht machten sie dabei deutlich, dass auch auf geputzten Zähnen mitunter noch Belag vorhanden ist. Hier

heißt es, nicht nur mal eben schnell über die Beißerchen huschen, sondern diese gründlich reinigen.

Neu dabei war in diesem Jahr Steven Pöllmann, der sich des Themas Fußgesundheit annahm und die Kinder zunächst ihren eigenen Fußabdruck nehmen ließ. Diesen konnten sie anschließend mit den Abdrücken verschiedener Tiere vergleichen. Zudem forderte Pöllmann die Drittkläss-

ler zu einigen Geschicklichkeitsübungen heraus. So mussten sie etwa im Kreis sitzend ein Tuch nur mit den Zehen jeweils an ihren Nachbarn weitergeben.

Helga Salzmann vom DRK wiederum zeigte den Schülern, wie Verbände angelegt werden und das Team von Optik Lang bat die jungen Gesundheitsforscher zu einem Sehtest. Ebenfalls bei dem Gesundheitstag vertreten waren

Mitarbeiter des Kinderschutzbundes. Sie klärten die Schüler auf kindgerechte Art darüber auf, dass es nicht nur eine körperliche, sondern auch auch psychische Gesundheit gibt.

## Bubble-Soccer ist der große Renner beim Aktionstag

Dabei ermutigten sie die Kinder, in Situationen, die ihnen Unbehagen bereiten oder nicht gefallen, dies ruhig offen zu sagen und, wenn andere für dieses Gefühl verantwortlich sind, sie darauf hinzuweisen, damit aufzuhören. An weiteren Stationen erfuhren die Kinder, wie viel Zucker in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken ist oder wie sie mit verschiedenen Übungen ihren Körper geschmeidig und beweglich halten können.

Der große Renner war aber das Angebot des Elisabeth-Vereins. Der hatte einen Bubble-Soccer mitgebracht. Dabei steigen die Spieler in dicke, aufblasbare Kugeln und können dadurch bei ihrem Spiel auf vollen Körperkontakt gehen, ohne dass sie sich verletzen.