

# Drittklässler lernen, auf ihre Gesundheit zu achten

Aktionstag Um Fitness von den Füßen bis zu den Zähnen geht es einen Tag lang an der Grundschule in Biedenkopf



**Biedenkopf Über Gesundheit nicht erst nachzudenken, wenn sie ein Wehwehchen plagt, lernen die Drittklässler der Grundschule Biedenkopf bei ihrem Gesundheitstag. Von dem fand nun bereits die neunte Auflage statt.**

Um den Kindern zu zeigen, wie facettenreich das Thema Gesundheit ist, hatten die Lehrer wieder zahlreiche Gäste eingeladen. Zu ihnen gehörten etwa die Frauen des Rotary Clubs, die den Kindern zeigten, dass ein Pausenbrot nicht immer nur aus einem belegten Wurstbrötchen bestehen muss. Sie hatten ein ganzes Füllhorn gesunder Lebensmittel mitgebracht – allen voran Obst und Gemüse. Damit und mit ein bisschen Fantasie ließen sich köstliche Kunstwerke gestalten, erklärte Birgit Ebermann den Kindern. Ein Beispiel dafür sind die Brotgesichter, die aus Paprika und Gurkenscheiben sowie Eiern und Käse auf einer Scheibe Vollkornbrot entstanden. Um die Zahngesundheit ging es an der Station des Zahnzentrums Biedenkopf. Hier erfuhren die Kinder, wie lange sie ihre Zähne putzen sollten und worauf dabei zu achten ist.

Dank einer speziellen Creme und UV-Licht machten sie dabei den Belag auf den Zähnen sichtbar und rückten diesem mit der Zahnbürste auf die Pelle. Ebenfalls wieder 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. 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.

Helga Salzmann vom DRK wiederum zeigte den Schülern nicht nur, wie Verbände angelegt werden, sondern auch, warum es so wichtig ist, beim Fahrradfahren oder Skaten einen Helm zu tragen. Dazu ließ sie ein Ei auf den Tisch fallen, das erwartungsgemäß kaputt ging. Im nächsten Schritt setzte sie einem anderen Ei einen kleinen Schutzhelm auf und wiederholte das Experiment.

Diesmal blieb das Ei – oder im übertragenen Sinne: der Kopf – heil. An weiteren Stationen erfuhren die Kinder, wie viel Zucker in verschiedenen Lebensmitteln und Getränken ist, wie sie ihre Füße fit halten können oder wie es um ihre Sehkraft bestellt ist.

Judith Kohlstädt lud die Schüler zudem zu einem kleinen Rückenkurs ein, bei dem sie ihren Schützlingen verschiedene Übungen zeigte, wie sie ihren Körper geschmeidig und beweglich halten können. Denn Verspannungen und Blockaden des Bewegungsapparats gehören gerade für Menschen, die viel sitzen oder am PC arbeiten, zu den häufigsten Beschwerden.

Der große Renner in diesem Jahr war aber das Angebot des St. Elisabeth-Vereins. Der hatte erstmals einen Bubble-Soccer mitgebracht. Dabei besteigen die Spieler dicke, aufblasbare Kugeln und können dadurch auf vollen Körperkontakt gehen, ohne dass sie sich verletzen.  
(val)