

Vor dem Unterricht wird getanzt

Projektwoche an der Clemensschule Wesuwe – **Gesunde Ernährung & Bewegung**

Haren (eb) – Im Rahmen der Projektwoche drehte sich jetzt an der Clemensschule alles um das Thema „Gesunde Ernährung und Bewegung“. In den Tag startete die knapp 140 Schüler zusammen mit den Lehrern zu Pharrell Williams „Happy“- Song. Die im Vorfeld einstudierte Choreografie motivierte die Kinder und Erwachsenen dabei schon vor der ersten Unterrichtsstunde dazu, aktiv zu werden.

Neben zahlreichen Sportstunden wurden zusätzlich Zumba und Sarengue-Kurse für die einzelnen Jahrgangsstufen angeboten. Unterstützt wurde die Clemensschule dabei durch professionelle Trainer umliegender Fitnessstudios.

Ebenfalls aktiv wurden die Kinder bei der Seilspringaktion „Skipping Hearts“, die unter Leitung von Sandra Schultjan von der Deutschen Herzstiftung durchgeführt wurde. Im Team wurden Schnelligkeit,



Sport hält fit und sorgt für Abwehrkräfte. Deshalb durften viele Übungen nicht fehlen.

Ausdauer und Kraft, aber auch Koordination, Beweglichkeit und das Rhythmusgefühl mithilfe des Seilspringens trainiert.

Mit großer Begeisterung nahmen die Klassen 1 bis 4 ebenfalls an einem auf dem Schulhof aufgebauten Fahrrad-

parcour teil und fuhren dabei zahlreiche Hindernisse.

Da für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung und die Leistungsfähigkeit von Kindern ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung maßgebend ist, gab es für alle Klassen tagtäglich ein vitamin-

reiches Pausenbuffet, das von allen Kindern freudig verzehrt wurde. Dank der Mithilfe zahlreicher Eltern wurden das Obst und Gemüse jeden Morgen abwechslungsreich geschnitten und dekoriert.

Darüber hinaus boten die Wesuweer Landfrauen mit Heike Meutstege und Sylvia Vortherms einen Koch- und Backkurs an, bei dem die gesunde Ernährung und Zubereitung von Speisen im Mittelpunkt stand. Sportlicher Abschluss der Projektwoche bot der Laufabzeichenwettbewerb, an dem alle Kinder der 2. bis 4. Klassen teilnahmen.

Auch die psychische Gesundheit der Schulkinder war ein bedeutsames Thema während der Projektwoche. Hierbei ging es im Speziellen um die Gefahren des Internets, der Handynutzung und der sozialen Netzwerke. Mithilfe von Sachbeiträgen und kurzen Filmsequenzen klärte Hartmut Bruns von der Polizeiinspektion Emsland/Grafschaft Bentheim die Dritt- und Viertklässler über diese Thematik auf. Besonders der Umgang mit Whatsapp und Facebook sowie das Cyber-Mobbing standen bei den Gesprächsrunden im Vordergrund.

Ebenso gehörte zur Projektwoche ein Elternabend, der unter dem Motto „Gesund und fit-da mach ich mit“ stand und von Ingrid Ipe, die ebenfalls für den Landfrauenverband aktiv ist, durchgeführt wurde. In ihrem Vortrag ging Ipe insbesondere auf die Bedeutung und die Zusammenhänge einer richtigen und ausgewogenen Ernährung der Schulkinder ein.

Finanziell unterstützt wurde die rundum gelungene Projektwoche durch den Förderverein der Clemensschule.



Nach dem Backkurs probierten die Kinder ihre Werke.

PR-Fotos