

„GESUND UND FIT“, die Braith-Schule macht mit

In ihrer Projektwoche haben sich die Schulkinder der Braith-Grundschule mit verschiedenen Themen rund um einen gesunden Körper beschäftigt. Abwechslungsreiche praktische Angebote der Lehrkräfte, sowie außerschulischer und ehrenamtlicher Kooperationspartner (TG Biberach, Vita-Sport Warthausen, Tennisclub Hühnerfeld, Impuls Biberach, BeKi, Zahngesundheit) kamen bei den Kids richtig gut an.

So verwandelten sich die Klassenzimmer im Nu in Tanz-, Fitness- und Multifunktionsstudios, in denen einfache Choreografien, Übungen zur Kräftigung der Muskulatur oder auch Stockkampf und Judo angeboten wurden. Im Tischtennis- oder Tennistrainingslager kamen zudem diejenigen auf ihre Kosten, die sich gerne in den Rückschlagspielen üben wollten.

Zum Ausklang wurde eine Yoga- und Entspannungseinheit angeboten, bei der bewusst geatmet, gedehnt, angespannt und entspannt wurde. Besonders der „Sonnengruß“ als Starritual findet vielleicht auch zukünftig den Weg in die Klassenzimmer.

Wie man den Alltag rückenschonend gestalten kann, wurde in der „Rückenschule“ erprobt. Bestimmt bleibt der ein oder andere wertvolle Tipp in den Köpfen der jungen Teilnehmer hängen.

Zwickte es nach diesen schweißtreibenden Aktivitäten doch einmal, so wurden gleich nebenan Kenntnisse zum Thema „Erste Hilfe“ vermittelt, wie beispielsweise die Erstversorgung mit Verbandsmaterial oder wie man einen Notruf richtig absetzt.

Aber auch die gesunde und bewusste Ernährung und die Wahrnehmung der Sinne spielten in der Woche eine bedeutende Rolle. Leckere Obst- und Gemüsedrinks wurden gemixt, Müslis gemischt und selbstverständlich auch verkostet. Kindgerecht wurde bei dieser Gelegenheit auch gleich das Thema Zahnpflege aufbereitet. Effektives Zähneputzen will schließlich gelernt sein und kann auch Spaß machen.

Zusätzlich konnten an verschiedenen Stationen Experimente mit den Sinnen durchgeführt werden. Das Erkennen von Lebensmitteln, das Ertasten verschiedener Gegenstände, Sehtests und optische Täuschungen, sowie das Zuordnen verschiedener Geräusche sorgten für Abwechslung und viel Freude.

Schulleiterin, Beate Jeske, blickt zufrieden auf die vergangene Projektwoche zurück: „So eine tolle Woche ist ohne das großartige Engagement der Lehrkräfte und Kooperationspartner nicht möglich. Lernen außerhalb der gewohnten Unterrichtsform motiviert die Kinder ganz besonders.“

Highlight der Projektwoche war das Schulfest, an dem nun auch die Eltern und Besucher aktiv alle Projekte mitmachen konnten.

Einige Impressionen:









