

Gesundheitswoche an der Dr.-Rudolf-Eberle-Schule

Bei der Gesundheitswoche an der Dr.-Rudolf-Eberle-Schule beschäftigen sich die Schüler mit gesunder Ernährung und Bewegung.



Bei der Gesundheitswoche der Dr.-Rudolf-Eberle-Schule bereitete besonders das von Sabine Kühner angebotene Yogaprogramm viel Spaß. | Bild: Jörg Oehler

Die Dr.-Rudolf-Eberle-Schule veranstaltet diese Woche eine Gesundheitswoche für die Schüler. Täglich startet der Unterricht mit einem 15-minütigem Gymnastikprogramm, welches die vier Klassenlehrerinnen der Grundschule vorbereiten. Zudem wird an allen fünf Tagen der Woche eine Unterrichtsstunde über das Thema gesunde Ernährung und Bewegung gesprochen. So führen die Schüler während dieser Gesundheitswoche auch ein Ernährungs- und Bewegungsprotokoll, welches dann am Ende besprochen wird.

Am Dienstag führte Yogalehrerin Sabine Kühner die fünf Klassen jeweils in einem 30-minütigem Programm in die Geheimnisse der Yogakunst ein. Neben den Schülern waren auch die Lehrkräfte von diesem Yogaprogramm begeistert. Die Neuntklässler ermittelten bei den Viertklässlern die Blutdruckwerte und den Puls im Ruhezustand sowie nach 20 Kniebeugen. Die Ergebnisse wurden anschließend analysiert. Die Gesundheitswoche wird für die Schüler am heutigen Freitag mit einem gemeinsam zubereiteten gesunden Frühstück enden. Jede Klasse wird in Eigenregie und gemeinsamer Absprache leckere Obst- und Gemüsespeisen, Frischkäsebröte sowie Müsliriegel selbst herstellen. Zur großen Pause wird dann das große Frühstücksbuffet in der Schulküche zum Verzehr freigegeben.