

Von Aerobic bis zum Müsli

„Woche der Gesundheit“
an der Christian-Maar-Schule



Gesundes und schmackhaftes Essen:
Die Kinder griffen gerne zu. Foto: oh

SCHWABACH – Im Rahmen der „Woche der Gesundheit und Nachhaltigkeit“ fanden zahlreiche Aktionen an der Christian-Maar-Grundschule statt.

„Hopp und hopp und hoch“, gab Sonja Baltzereit die Kommandos für die Kinder beim „Stuhlaerobic“. Gegen langes Sitzen im Unterricht, zum Auftanken zwischendurch sei dies auch nach der Gesundheitswoche einsetzbar, so Baltzereit, Lehrerin an der „CMS“.

Stille fanden die Kinder bei der Kräuterbestimmung mit anschließendem Teetrinken oder dem Bestimmen des Zuckergehalts in verschiedenen Nahrungsmitteln.

Selbst gemachte Müsliriegel

In anderen Klassen wurden Obst- und Fruchtspieße zusammengestellt, aber auch Müsliriegel selbst gemacht. Wieder andere Kinder erfuhren per Filmvorführung Interessantes zur Körperhygiene. Sogar ein gesundes Pausenbrot bot der Elternbeirat für alle Kinder an, die auch gerne zugriffen.