

Projektwoche „Gesund und fit – mach mit!“ an der Grund- und Mittelschule Windsbach

In der Woche vor den Pfingstferien fand an der Grund- und Mittelschule Windsbach eine Projektwoche zum Thema „Gesund und fit – mach mit!“ statt. Im Rahmen dieser Projektwoche wurde das Konzept „Alltagskompetenzen – Schule fürs Leben“ umgesetzt. Die Bayerische Staatsregierung hatte dieses Projekt ins Leben gerufen, um verstärkt den notwendigen Praxis- und Lebensweltbezug an den Schulen in den Blick zu nehmen. Ernährung, Gesundheit, selbstbestimmtes Verbraucherverhalten und Umweltschutz sind als Handlungsfelder für diese Projektwochen vorgesehen. Jede Schule erhält von der Staatsregierung ein Budget, durch welches die verschiedenen Aktionen finanziert werden können.

An der Grund- und Mittelschule Windsbach war für die Schülerinnen und Schüler richtig viel geboten. Zahlreiche externe Partner wurden einbezogen, um die Woche vielseitig und informativ zu gestalten. Jede Klasse erstellte ihren eigenen Stundenplan für die Projektwoche. Zentrale Bausteine der Woche waren das Projekt „Landfrauen machen Schule“ und „Schule fürs Leben“ vom Bayerischen Bauernverband. Jede Grundschulklasse besuchte im Laufe der Projektwoche einen Bauernhof und erfuhr wo die verschiedenen Nahrungsmittel herkommen. Zu dem Projekt „Landfrauen machen Schule“ gehörte auch der Besuch einer Bäuerin an der Schule. In den Klassen 1 und 2 stellte sie gemeinsam mit den Kindern Butter her. In den 3. Klassen wurde Frischkäse zubereitet, und die 4. Klassen durften auf einem Bio-Bauernhof Getreide mahlen, Hühner füttern und im eigenen Hofladen ihre Müslimischung herstellen. In den Klassen 7 und 8 wurde das Projekt „Zu gut für die Tonne“ durchgeführt. Fast alle Klassen bereiteten in der Woche in der Schule ein gesundes Frühstück zu, es wurden im WG-Unterricht gesunde Pausensnacks hergestellt und im Englischunterricht gesunde Sandwiches. In einer Ausstellung, die vom Amt für Landwirtschaft ausgeliehen wurde, konnten die Kinder den Zucker- und Fettgehalt verschiedener Nahrungsmittel handelnd erarbeiten. Natürlich gehört zum Thema Gesundheit auch der Bereich Sport und Bewegung. So waren die Klassen viel draußen unterwegs, besuchten den Motorikpark in Retzendorf, machten Wanderungen, es gab eine verlängerte bewegte Pause mit vielen neuen Spielgeräten und das Projekt „Skipping Hearts“ der Deutschen Herzstiftung. Für die Kinder, die es lieber etwas ruhiger hatten, gab es die „grüne, stille Pause“. Sie war besonders begehrt, denn dafür benötigte man eine extra Eintrittskarte. Im grünen Innenhof der Schule durften es sich die Kinder auf Picknickdecken gemütlich machen und sich fernab des üblichen Pausentrubels entspannen. Auch eine Yogalehrerin war an einem Tag anwesend und die Kinder konnten in diese Sportart hineinschnuppern. „Das ist ja richtig anstrengend“, kommentierte eine Drittklässlerin. Eine Mittelschulklasse kam in den Genuss eines besonderen Tages mit einem Erlebnispädagogen. Sie durften erfahren wie wichtig eine gute Gemeinschaft für die seelische Gesundheit sein kann. Das Rote Kreuz brachte einigen Klassen die wichtigsten Elemente der Ersten Hilfe nahe. Die offene Ganztagschule am Nachmittag nahm den Gedanken der Projektwoche ebenfalls auf: Es wurden Smoothies und Energy Balls zubereitet, Wanderungen mit Picknick unternommen und zur Entspannung Fantasiereisen angeboten. Ein Höhepunkt für die Kinder war das gemeinsame Singen und Tanzen des Mottosongs der Projektwoche „Der Sportinator“ (Volker Rosin). Die gesamte Grundschule sang und tanzte gemeinsam auf dem Schulhof. Ein tolles Gemeinschaftserlebnis nach den langen Entbehrungen der Corona-Zeit.

Auf den Reflexionsbögen zur Projektwoche waren durchweg begeisterte Rückmeldungen zu lesen. Viele Kinder hatten auf die Frage was sie nun an ihren Gewohnheiten ändern würden geantwortet, dass sie mehr Sport machen würden, weniger Süßigkeiten essen oder zukünftig ein gesundes Pausenbrot mitnehmen möchten. Fast alle hatten am Ende des Reflexionsbogen angemerkt, dass es eine tolle Woche war und sie am liebsten gleich die nächste Projektwoche hätten.

Doris Einzinger