

Der Lidl-Fitnesscup 2009 (2. Klasse)

*„Wir machen mit, mit, mit,
der Lidl-Fitnesscup ist der Hit.
Gesundes Essen ist einwandfrei,
ja das weiß die Klasse 2.
Jetzt sind wir fit, fit, fit,
der Lidl-Fitnesscup ist der Hit
und viel Bewegung noch dazu,
ja so sind wir fit im Nu!“*



Ungesunde Ernährung und Bewegungsmangel sind laut einer Studie des Robert-Koch-Instituts Probleme der heutigen Gesellschaft. Den Kindern so früh wie möglich ein gesundes Essverhalten und die Bedeutung von Bewegung zu vermitteln ist daher bereits eine ganz wichtige Aufgabe der Grundschule. Ergänzend zu unserem Projekt „Voll in Form“ und dem Sportunterricht beschlossen wir deshalb, im Mai 2009 am Lidl-Fitnesscup teilzunehmen, schließlich wollten wir allen beweisen, dass wir eine superfitte Klasse sind, gesund und aktiv leben!

Eine ganze Woche lang ging es um gesunde Ernährung und Bewegung. Die Kinder waren mit riesigem Engagement dabei, denn in dieser Woche stand nicht das theoretische Lernen im Vordergrund, sondern die Praxis. Wir tobten uns in verschiedenen Bewegungsparcours aus, ließen die olympischen Spiele bei uns in der Turnhalle stattfinden, probierten Kimspiele, bereiteten mehrere Fitnessfrühstücke zu, tranken Wasser wie die Weltmeister, übten ein Mini-Stomp mit den leeren Flaschen ein, erforschten die verschiedenen Lebensmittelgruppen in Stationen (Zuckerwürfel neben Lebensmittel aufbauen, Fettprobe, Eiweißnachweis, Brotsorten erforschen, ...), gingen einkaufen, erprobten jeden Tag verschiedene Pausenspiele und vieles mehr. Als Hausaufgaben gab es in dieser Woche je eine Tages- und eine Wochenaufgabe aus den Bereichen Bewegung und Ernährung. Auch hier waren die Schüler mit Feuereifer bei der Sache, um so viele Punkte wie möglich für ihre Klasse zu sammeln. Der Fitnessfaktor unserer Klasse beträgt 37,7 von möglichen 40, nicht schlecht, was?



Auch ein Kreativbeitrag gehört beim Lidl-Fitnesscup dazu. Aus diesem Grund entwickelte die Klasse 2 gemeinsam mit ihrer Lehrerin Frau Mattis den „Lidl-Fitnesscup-Song“, der uns immer an unsere tolle Projektwoche und an gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung erinnern soll. Diesen nahmen wir auch auf CD auf, so dass wir ihn nie vergessen werden.



Aber damit ist das Thema Ernährung und Bewegung für uns nicht gelaufen. Kontinuität ist gefragt! Daher bauen wir in den täglichen Unterricht stets eine Vielzahl an Bewegungsliedern, -geschichten, Mini-Stomps, „Hits für fit Kids“, „Fitnessstudio Klassenzimmer“ etc. ein. Außerdem gibt es bei uns nun vor der Rennpause eine Esspause an der Schule, in der wir zusammen mit unserer Lehrerin unsere Pausenbrote begutachten, die

gesündesten kühlen und uns genügend Zeit nehmen, diese unter Beachtung der Tischregeln zu essen. Seit dem Lidl-Fitnesscup stellen wir auch fest, dass kaum noch ein Kind Süßigkeiten, Nutella etc. dabei hat, da die Kinder den Mamis extra schon sagen, dass sie gesunde Sachen mitnehmen möchten. Die Schüler verlangen mittlerweile jede Pause danach, dass ich als Lehrer in der Esspause herumgehe und alle Kinder mit besonders gesunden Pausenbrotchen lobe und positiv hervorhebe. Das ist zu einem festen Ritual in unserer Klasse geworden.



Um die Eltern neben dem täglichen Zubereiten gesunder Pausenbrote/-snacks in diesen Themen noch stärker mit in den Unterricht einzubeziehen, findet einmal im Monat zusammen auch weiterhin ein gesundes Frühstück statt, das immer unter einem anderen Motto steht: z.B. „Wir machen Obstsalat und Obstspieße“,



„Lustige Vollkornbrötchen mit Gesichtern“, „Bananenmilch, Kresse- und Schnittlauch“ oder „Wir mahlen Hafer zu Haferflocken und bereiten uns ein frisches Müsli“. Neben dem gesunden Frühstück lernen wir in der Schulküche auch andere gesunde und leckere Speisen kennen. So haben wir z.B. an Halloween Kürbissuppe selbst gekocht.



Unser lebendiger Adventskalender (2. Klasse)

*Jeden Morgen, Adventskalender!
Jedes Türchen, mich näher bringt,
diesen Abend, den ich so herbei sehn'
an dem Freude, uns allen winkt.*

So ein Adventskalender ist für Kinder immer etwas sehr schönes. Daher freuten sich die Kinder der Klasse 2 schon lange auf den 1. Dezember. Und in diesem Jahr wartete eine ganz besondere Überraschung! Einige der Schülereltern boten einen lebendigen Adventskalender für die Kinder an.

Duftende Plätzchen dürfen in der Adventszeit nicht fehlen. Das dachten sich auch Frau Loeber und Frau Nietsch. Zusammen mit den beiden backten wir leckere Butterplätzchen und Ghana-Taler.



Erst einmal wurde der Teig eifrig geknetet und eine Rolle geformt.



Die Schokorolle schnitten wir in Stücke.



Dann bestrichen wir die Ghana-Taler mit Ei, verteilten Hagelzucker darauf und schoben das Blech in den Ofen.



Die Butterplätzchen rollten wir aus.

Nun stochen wir den Teig mit den Förmchen aus.



Dann bepinselten wir die ausgestochenen Plätzchen mit Eigelb ...



... und verzieren diese ...



Nun noch kurz warten...
Fertig! Mmh, sind die
lecker!!!

