

Gesundheits- und Fitnessstag 2012 am GTO

Sport und Bewegung statt Mathe und Deutsch

Annette Bommer, Ganztagsgymnasium Osterburken

Seit einigen Jahren ist der Fitness- und Gesundheitstag fester Bestandteil des Schulcurriculums für die 9. Klasse am GTO Osterburken und so fand er in diesem Jahr bereits zum 9. Mal statt. Ziel dieses Aktionstages ist es, den Schülerinnen und Schülern den Zusammenhang zwischen gesunder Ernährung, sportlicher Betätigung und gesundheitsbewusstem Handeln vor Augen zu führen.

Thema des diesjährigen Aktionstages war gesunde Ernährung. Diplom Ökotrophologin Sabine Chilla erläuterte in ihrer Powerpoint-Präsentation sehr anschaulich, wie wichtig gerade im Jugendalter eine abwechslungs- und vitaminreiche Ernährung ist. Dabei betonte die Referentin, dass Obst und Gemüse mehrfach täglich zu sich genommen werden sollten. Sie verwies darauf, dass gesunde Ernährung damit beginne, dass man bewusst isst, nicht nur schnell nebenbei. Fast Food sei grundsätzlich nicht per se schlecht, nur sollte man sich nicht zu häufig mit Fast Food ernähren, da viele dieser Produkte sehr kalorien- aber wenig vitaminreich sind. Die Ernährungsberaterin verstand es sehr gut, auf die Fragen der Schülerinnen und Schüler einzugehen. Sie legte den Jugendlichen nahe, eine gesunde Mischung an Nahrungsprodukten zu sich zu nehmen, denn letztendlich sei eine abwechslungsreiche Ernährung das Wichtigste. Das Thema Essstörungen bei Jugendlichen behandelte sie anschließend sehr sensibel, und verdeutlichte wie bedeutsam es ist, bereits frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Nach diesem interessanten Einstiegsreferat hatten einige Schülerinnen der Schulmilch AG für die Neuntklässler, unterstützt durch Sponsoren, ein gesundes Pausenfrühstück mit Milch, Obst, Quarkspeisen und Müsli zusammengestellt.

Die Schülerinnen und Schüler konnten ihre Blutzuckerwerte bzw. den Blutdruck messen lassen, und beim Computersehtest konnte jeder der 165 Beteiligten seine Sehschärfe bestimmen lassen. Um den Schülerinnen und Schülern die Wartezeiten zwischen den Messungen zu verkürzen, war ein Büchertisch aufgebaut, wo die Jugendlichen in diversen Büchern u.a. In-



formationen zu den Themen Kraft- und Ausdauertraining, gesunde Ernährung, autogenes und mentales Training sowie Lernen durch und mit Bewegung erhielten.

Danach startete der sportliche Teil des Tages. Das Sportangebot reichte in diesem Jahr bei den Schülern vom 60-Minutenlauf über diverse Ballspiele bis zum Training im schuleigenen Fitness- und Krafraum, wo eine theoretische und praktische Einführung ins Kraft- und Ausdauertraining stattfand. Die Schülerinnen trainierten ihre Ausdauer- und Kraftfähigkeiten bei Steppaerobic und Circuittraining. Nebenbei erhielten sie wichtige Informationen zur richtigen Belastungsdosierung, Ruhe- und Belastungspulswerte wurden verglichen und ausgewertet.

Eine Theorieeinheit zum Thema Laufen rundete das Thema Sport und Gesundheit für die Schülerinnen ab.

Am Ende dieses bewegungsintensiven Projekttages waren sich alle einig, dass es äußerst wichtig ist, den Jugendlichen zu zeigen, welche Bedeutung und vor allem welche positiven Auswirkungen sportliche Aktivitäten auf den Organismus und auf die Psyche haben. Dass bewusste Ernährung, gesunde Lebensweise und Sport sich auch positiv auf das Lernen auswirken, ist ein Nebeneffekt, der gerade für die Schul-

zeit von großer Bedeutung ist. So ist der Fitness- und Gesundheitstag für alle Beteiligten eine gelungene Abwechslung und Bereicherung des Schulalltags.

