

## Einen Tag lang nur relaxen

### Schüler veranstaltete einen Bewegungs- und Entspannungstag



Foto: Flickr

Am Bewegungs- und Entspannungstag massierten sich die Kinder der Grundschule Von-Bodelschwingh-Straße gegenseitig.

**Höhenhaus (sf). Es ist ganz leise im Klassenraum. Die Hälfte der rund ein Dutzend Kinder liegt auf dem Bauch und hat die Augen geschlossen, während sie von jeweils einem anderen Mitschüler massiert wird. Dazu liest Beatrix Schmidt, Lehrerin an der Grundschule Von-Bodelschwingh-Straße, die Geschichte vom "Sternenhimmel" vor.**

Schmidt betreut am Bewegungs- und Entspannungstag der Höhenhauser Schule die Station "Massage". Es ist eine von acht verschiedenen Stationen,

die die Kinder an diesem Vormittag durchlaufen. Alle 20 Minuten wechseln sie zu einer anderen Station. Neben der Massage können sie auch bei Yoga oder beim Trommeln ein wenig vom Alltag abschalten. Dass sie genau dies tun ist der Grundschule sehr wichtig, weshalb sie den Entspannungs- und Bewegungstag ins Leben gerufen hat. Die Schule hat sich an diesem Tag von einem Ort des Austobens in einen Ort der Stille verwandelt. "Kinder erleben immer mehr Hektik in den Familien und in der Schule. Wir möchten einen Tag Ruhe einkehren lassen", erklärt Schulleiterin Melanie Zok. Deshalb hat sich die pädagogische Einrichtung entschlossen, an "Gesund macht Schule" teilzunehmen, einem Projekt der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/ Hamburg. Neben allen Lehrern und der Schulsozialpädagogin sind unter anderem auch Übungsleiter von Sportvereinen an diesem Tag im Einsatz, um eine der in der gesamten Schule verteilten Stationen zu betreuen. Der Fokus des Projekts liegt auf Entspannung ebenso wie auf Bewegung: Austoben können sich die Grundschüler beispielsweise beim Trampolinspringen, beim Seilspringen oder beim Rumflitzen mit Rollbrettern. Nicht nur am Bewegungs- und Entspannungstag, sondern auch an den übrigen Schultagen spielt Bewegung eine große und wichtige Rolle an der Schule: "Kinder sind zu einer Sitzgesellschaft geworden. Wir versuchen in den Unterricht mehr Bewegung zu integrieren", erklärt Zok.

*Letzte Änderung: Donnerstag, 15.01.2015 16:20 Uhr*