

Realschule Rain: Gesundheit macht Spaß



Die Schülerinnen und Schüler der Klasse 5d beim Fitnessstraining.

Beim Gesundheitstag, mit dem am letzten Samstag in Bayern ein fehlender Schultag nachgeholt wurde, konnten sich die rund 750 Schüler der Realschule Rain auf vielfältige Art und Weise dem Motto des Tages nähern. Sportlehrerin Manuela Feichtinger sowie die beiden Konrektoren Johann Leinfelder und Hans Otto hatten ein umfassendes Programm zusammengestellt. Für die 5. und 6. Klassen standen Themen wie Erste Hilfe, Meditation, Walking und gesundes Frühstück auf dem Plan. Kinesiologie in Theorie und Praxis war ein Schwerpunkt der Siebtklässler. Mit 45 Minuten Skigymnastik brachten sich die 8.

Klassen richtig in Schwung, nachdem Chemielehrerin Sylvia Weidmann über Zusammenhänge von Haut und Hygiene informiert hatte. Die neunten Klassen widmeten sich den Schwerpunkten Suchtprävention und Selbstverteidigung, auch für diese Schüler war also Abwechslung zwischen Theorie und Eigenaktivität angesagt. Die Abschlussklassen schließlich konnten unter fachlicher Anleitung im Kraftraum an verschiedenen Geräten ihre Fitness beweisen. Daneben hatten zahlreiche Klassenleiter noch weitere Aktionen vorbereitet, die vom Sehtest bis zur Aufklärung über Gehörschäden schon bei Jugendlichen reichten. Die meisten Schüler konnten sich auch mit den in der Mensa angebotenen gesunden Lebensmitteln wie Kuchen und Brötchen aus Dinkelmehl anfreunden. Schulleiter Dr. Andreas Mack bezeichnete den Tag als „gelungenen Beitrag dazu, den Schülern das Thema Gesundheit näher zu bringen“. Besonders die Durchführung in Projektform, also losgelöst vom üblichen Stundenplan, motiviere die Schüler enorm, was dazu geführt habe, dass sich keiner über den Samstagsunterricht beschwerte.