

Fit bleiben mit Piratenspieß und Handball

Beim Aktionstag an der Klaraschule drehte sich alles um das Thema Gesundheit. Die Kinder lernten, wie man knackige Pausensnacks zubereitet, Kalorien durch Bewegung verbrennt und betätigten sich als Rettungsanitäter.

DINSLAKEN (RP) Um gesunde Ernährung und sportliche Betätigung ging es beim Gesundheitstag, der in der Klaraschule stattfand. Der Kreissportbund Wesel (KSB) führte diesen Aktionstag im Rahmen des Projekts „Bewegt gesund bleiben in NRW“ durch, gefördert und unterstützt wurde er durch den Landessportbund und die nordrhein-westfälische Staatskanzlei in Kooperation mit dem Bundesprogramm „Integration durch Sport“.

In Workshops erarbeiteten die neun Schulklassen mit Ernährungsberaterinnen bastlerisch die „Ernährungspyramide“ – im praktischen Teil konnten sie das Erlernte direkt umsetzen mit der Herstellung eines gesunden Pausensnacks in

Wieviel Zucker ist eigentlich im Tomatenketchup?

Form eines „lustigen Brotgesichts“ oder eines „bunten Piratenspießes“. Diese wurden teilweise sofort verzehrt oder durften in den geschenkten Pausensnackboxen zum Zeigen mit nach Hause genommen werden.

Spannend fanden die Schülerinnen und Schüler die Frage „Wieviel Zucker steckt eigentlich in ...?“ Mittels angehäuft Zuckerwürfeln wurde visualisiert, welche Menge in den häufig von Kindern verzehrten und für den Nachwuchs angepriesenen Getränken und Lebensmitteln steckt. So manches erstaunte und verwunderte „Boah, ey...“ schallte durch die Klassenräume. Die verzehrten Kalorien konnten in den Sportworkshops, die von Sportvereinen MTV Dinslaken, TV Jahn Hiesfeld, JSD Dinslaken, TuS Drevenack und TuS Xanten angeboten wurden, wieder abgebaut werden: Ob auf dem Schulhof beim Hindernis-Rollparcours mittels Fahrrad, Roller, Inliner oder in der Turnhalle beim Schnupper-Handball und dem Selbstbehauptungskurs oder in der



Der Hindernis-Roll-Parcours machte den Mädchen und Jungen besonders Spaß.

FOTOS (4): KLARASCHULE



Am „Wiederbelebungsphantom“ übten die Kinder wichtige Griffe.



Gesund, lecker, lustig: Brotgesichter mit Gemüse.



Gemeinsam Aktionen prägten den Gesundheitstag an der Klaraschule.

Mensa bei der Ballschule. Für jeden war etwas dabei, um den Bewegungsdrang zu stillen.

Und falls sich dabei mal eine kleine Verletzung eingestellt hätte: Zwei Sanitäter wären beim „Pflastern“ behilflich. Sie schulten die Jungen und Mädchen kindgerecht in Erster Hilfe und sensibilisierten für das Verhalten im Notfall.

Für großes Hallo sorgte das „Wiederbelebungsphantom“, eine Übungspuppe für Reanimation, die natürlich ausprobiert werden durfte, genauso wie die Rettungsdecke, Pflaster und Verbände. Ein Hygienequiz in Form eines Würfelspiels rund um „Händewaschen und Co“ beendete den informativen, abwechslungsreichen und spaßigen Vormittag, der unter der Berücksichtigung der aktuellen Coronaschutzvorgaben durchgeführt wurde.

GUT ZU WISSEN

Kolpingfamilie St. Vincentius Für Sonntag, 17. Oktober, lädt die Kolpingfamilie St. Vincentius zur Mitgliederversammlung ein. Beginn ist um 9 Uhr mit einem Wortgottesdienst mit Kommunionfeier im ND-Jugendzentrum, Beethovenstraße 6 in Dinslaken. Im Anschluss gibt es Frühstück. Die Mitgliederversammlung beginnt gegen 10.30 Uhr (3-G Regel). Um Anmeldung wird gebeten.

KAB-Versammlung Am Sonntag, 17. Oktober, findet im ND-Jugendzentrum an der Beethovenstraße die Jahreshauptversammlung der KAB St. Vincentius statt. Die Veranstaltung beginnt um 10.30 Uhr mit einem Wortgottesdienst mit Kommunionsspender. Zu diesem Gottesdienst sind alle KAB'ler und interessierten Gemeindeglieder eingeladen. Anschließend eröffnet Vorsitzender Peter Sickelmann die Jahreshauptversammlung der KAB. Auf der Tagesordnung steht unter anderem die Ehrung der Jubilare. Ab 12 Uhr wird gemeinsam gegrillt.

Fotografieren im Landschaftspark Auf dem fotografischen Menü der Volkshochschule am 23. und 24. Oktober stehen outdoor viele Gerichte: Landschaft, Makro, Portrait und Architektur sind nur einige davon. Der Landschaftspark Duisburg-Nord bietet viele Möglichkeiten. Neben technischen Grundlagen wie Zeit, Iso, Blende beschäftigten sich Teilnehmer auch mit Bildgestaltung und Bildwirkung. Sämtliche Theorie wird sofort in die Praxis umgesetzt – bitte eine eigene Digitalkamera (am besten Spiegelreflex oder Bridge) mitbringen. Treffpunkt ist der Eingang des Landschaftsparks gegenüber dem Parkplatz (am Schrankenhäuschen). Anmeldung: 02064 41350 (Veranstaltungs-Nummer 21104).

Blutspende In Dinslaken-Eppinghoven besteht am Freitag, 29. Oktober, von 14 bis 18 Uhr in der Gaststätte Schützenhaus, Eppinkstraße 26a, Gelegenheit zur Blutspende. Eine Terminreservierung ist möglich im Internet über die Adresse www.blutspende.jetzt