

„Nikolauf“ ist für Schüler der Hit WAZ 16.11.2009

Die Nikolausschule legt im Schulalltag viel Wert auf die Vermittlung einer gesunden Lebensweise – Schüler nehmen dies gut an

Essener Norden. „Viel Wasser trinken und reichlich Obst und Gemüse essen“ ist einer von vielen Ratschlägen die Kinder der Nikolausschule hören. „Kinder zu einer gesunden Lebensweise zu führen, ist eine der großen Herausforderungen für Eltern in der Erziehung. Wir wollen unsere Elternschaft mit unseren vielen Lernangeboten bei dieser schwierigen Aufgabe unterstützen“, ist die einstimmige Meinung des Lehrerkollegiums. Daher hat die Nikolausschule ihr Schulprogramm stark auf die Gesundheitserziehung ausgerichtet. Damit ist

gewährleistet, dass während des ganzen Schuljahres vielfältige Aktionen zur Bewegung und Ernährung stattfinden.

Am Dienstag, 17. November, steht wieder einmal Gesundheitsförderung auf dem Stundenplan. Dann ziehen die 200 Kinder beider Schulen zum Stadion am Hallo, um sich zum schuleigenen „Nikolauf“ zu treffen. Im Gepäck haben sie ihre Laufschuhe und eine Laufkarte. Ab 10.40 Uhr haben die Kinder die Gelegenheit, 30 Minuten zu laufen. Jeder darf aber für sich entscheiden, wann er aufhören möchte. Die zahlreich anwesenden

Eltern und Lehrkräfte sind jedes Mal wieder überrascht, wie viele Erstklässler eine halbe Stunde durchlaufen, ohne einmal stehen zu bleiben. Die tolle Stimmung und das starke

**»Viel Wasser trinken
und reichlich Obst
und Gemüse essen«**

Gemeinschaftsgefühl helfen dabei, dass so viele Kinder diese Anstrengungsbereitschaft zeigen, die sie alleine wohl nicht auf sich nehmen würden. Zu Beginn der Grundschulzeit erhält jedes Kind der Niko-

lausschule einen Laufausweis, der es durch die Grundschulzeit begleitet

Zur Erfrischung werden den Kindern nach dem Lauf von der Schule Mineralwasser, Obst und Gemüse angeboten. Von mehreren helfenden Händen mundgerechte Apfel- und Möhrenstücke finden bei den Nikolauskindern reißenden Absatz. So verschwindet nach dem Lauf in manch strahlendem und erhitztem Kindermund mehr Rohkost, als während der gesamten Woche in der Frühstücksdose zu finden ist.

Dass die Nikolausschule fit-

te Kinder hat, wurde bei dem kürzlich ausgespielten Handballturnier der Essener Grundschulen unter Beweis gestellt. Die Schulmannschaft der Nikolausschule konnte sich unter den 16 teilnehmenden Mannschaften durchsetzen und wurde zum Stadtmeister 2009 gekürt. Das Treffen der beiden Lernorte im Hallo-Stadion wird dazu genutzt, um diese Leistung der erfolgreichen Kinder vor der gesamten Schulgemeinde durch die Schulleiterin zu würdigen und den errungenen Wanderpokal allen Kindern zu präsentieren.