

Kantonsschule Gesundheitswoche der Erst- bis Drittklässler

Äpfel und Rüebli in der Pause

Viel Bewegung und eine gesunde Ernährung sind wichtig für die Gesundheit. Das möchte die Kantonsschule Glattal ihren Schülern während der Gesundheitswoche vermitteln.

Manuela Gallati

Aus den Medien kann man immer öfters erfahren, dass unsere Gesellschaft zunehmend ungesund lebt. Vor allem bei Jugendlichen kann diese Entwicklung gefährlich sein. Die Kantonsschule Glattal möchte etwas dagegen machen und führte von Montag bis heute Freitag mit den Erst- bis Drittklässlern die erste Gesundheitswoche unter dem Motto «Fit@School, Fit For Life» durch.

Aufbauende Themen

«Die Schüler sollen lernen, dass sie zu einem erheblichen Teil selbst verantwortlich sind für ihr Wohlbefinden», erklärt Karin Hardegger. Sie ist Kontaktlehrperson für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, kurz KPL, sowie Sportlehrerin an der Kantonsschule Glattal und hat das Konzept der Gesundheitswochen erarbeitet. Nach einer Umfrage bei den Lehrern und der Schulleitung betreffend Sonderwochen habe sich ergeben, dass der Bereich Gesundheit sehr gefragt ist. «So ist die Idee der Gesundheitswoche entstanden», erzählt Hardegger. Den Schülern gefalle es bisher gut, sagt sie. Kaspar Simon, ein 13-jähriger Zweitklässler, bestätigt das: «Gut finde ich vor allem, dass wir uns so viel bewegen», sagt er. Und besonders lustig fände er den «Fit Check», bei dem Kraft und Ausdauer gemessen werden kann.

Um die Themen für die Gesundheitswoche zu eruieren, wurden wiederum



Bewegung in allen Formen gehört fix zum Programm der Gesundheitswoche. (mag)

die Lehrer und diesmal auch die Schüler befragt. Aus den Ergebnissen dieser Bedarfsabklärung sind dann fünf Themenkreise, aus diesen wiederum «Fächer» entstanden. «Diese Themen variieren je nach Klassenstufe», erklärt Hardegger. Die Inhalte der einzelnen Schwerpunkte sind aufbauend, sodass jedes Jahr dazu gelernt werden kann.

Auch mal selbst Hand anlegen

So lernen beispielsweise die Zweitklässler im Fach Gewaltprävention unter anderem, wie sie sich verteidigen können. Während die Mädchen eine Schnupperlektion in Selbstverteidigung erhalten, vermittelt ein Budokan-Lehrer den Jungen erste Griffe seiner Kampfsportart.

Den Schülern wird jedoch nicht nur die Praxis vermittelt. Theorie in den einzelnen Fächern gehört auch dazu, und so wird neben dem Selbstverteidigungskurs auch sehr ausführlich über Gewalt diskutiert.

Rollenspiele und Schlittschuhlaufen

Die Lehrer der Kantonsschule haben sich in dem Bereich weiterbilden lassen, den sie für die Gesundheitswoche ausgewählt haben, und unterrichten nun beispielsweise Ernährungslehre, treiben mit den Schülern Sport oder beschäftigen sich mit Aids-, Sucht- oder Verschuldungsprävention.

«Wie die Lehrer ihren Unterricht gestalten, ist ihnen überlassen», so Hardegger. Und so schauen die Schüler un-

ter anderem Filme, gehen Schlittschuhlaufen oder verarbeiten in Rollenspielen heikle Themen.

Neben internen Lehrkräften hat die Kantonsschule auch externe Organisationen und Fachleute beauftragt. So dürfen die Jugendlichen beispielsweise mit Aids-Betroffenen von der Organisation «talk+» reden. Oder sie behandeln in Rollenspielen, geleitet von den Fachleuten von «S'cool Action», Themen, die ihnen unter den Nägeln brennen. Die Tipps, die die Schüler in der Ernährungslehre bekommen, setzen sie beim gemeinsamen Kochen und Essen um, und in den Pausen stehen im Schulgang Äpfel und Rüebli bereit. So können die von der Bewegung geleerten Speicher wieder optimal aufgefüllt werden.

Feier Weihbischof Paul Vollmar segnet die Krypta ein

Ein neuer Kraftort unter der Kirche

Schlicht und doch gediegen präsentiert sich die neue Krypta unter der katholischen Kirche. Nach der Einsegnung können dort fortan Gottesdienste in kleinerem Rahmen gefeiert werden.

Daniela Schenker

«Mit dieser Krypta ist ein ganz besonderer Kraftort entstanden», zeigte sich Weihbischof Paul Vollmar bei der Einsegnungsfeier der neuen Unterkirche überzeugt, «ein Ort für freudvolle und sorgenvolle Momente.»

Tatsächlich ist es dem Zürcher Künstler Josef Caminada gelungen, aus dem früher nüchternen Pfarrsaal unter der Maria-Friedens-Kirche einen schlichten, aber doch sehr ansprechenden Gottesdienstraum zu gestalten. Altar, Ambo, Kreuz und Tabernakel bilden in ihren klaren, rechteckigen Formen eine angenehm ruhige Einheit. Die in Rott-



Weihbischof Paul Vollmar (links) und Dübendorfs Pfarrer Thomas Meli am Einweihungsgottesdienst der neuen Krypta. (dsh)

nen gehaltene Wand des Chorraums schafft eine warme Atmosphäre.

Bis zu 70 Personen finden im neuen Raum Platz, in dem künftig die Werk-

tags- und Kindergottesdienste, aber auch die Abdankungen in kleinerem Rahmen stattfinden sollen. Für die musikalische Gestaltung der Anlässe ste-

hen ein Klavier und ein Akustikanlage zur Verfügung.

Bei der Einsegnungsfeier am vergangenen Freitag war die Krypta bis auf den letzten Platz besetzt. Die Gläubigen wollten miterleben, wie der Raum seiner Bestimmung übergeben wird. Denn ein Gottesdienstraum wird die Krypta erst nach der Einsegnung durch den Weihbischof. Zur feierlichen Zeremonie gehörte auch die Altarweihe, bei der eine Reliquie in Form eines Knochenpartikels des heiligen Fidelis von Sigmaringen in ein Fach des Altars gelegt wurde.

Einkehr und Zwiesprache

«Die Gläubigen erhalten mit diesem Raum eine neue Möglichkeit zur inneren Einkehr», so der Weihbischof. Mit ihrer stillen und meditativen Atmosphäre sei diese Krypta wie geschaffen für die Zwiesprache mit Gott. Und auch Pfarrer Thomas Meli, der die Umgestaltung des Pfarrsaals in eine Krypta initiiert hatte, zeigte sich begeistert vom Resultat und dankte der Stiftung Maria Frieden, welche die Finanzierung des Umbaus übernommen hatte.

glattwegs

Hoher Gesang zu kaltem Wasser

Eigentlich habe ich von mir gedacht, dass ich einigermaßen resistent gegen die zivilisationsbedingte Verweichlichung bin. Schliesslich habe ich mich auch schon während zweier Wochen auf dem Rad und bei Regenwetter durch Irland gekämpft oder bei Minustemperaturen draussen auf dem gefrorenen Boden campiert. Alles so weit kein Problem, ich glaube, diese Strapazen ohne allzu grosse Beeinträchtigungen überstanden zu haben. Mein Selbstverständnis hat sich sogar so entwickelt, dass ich mir die Wälder Sibiriens durchaus als Feriendestination im Winter vorstellen kann, seitdem ich einen Artikel über den kältesten ganzjährig bewohnten Ort der Welt gelesen habe.

Dass aber auch ich mittlerweile auf die Vorzüge der mitteleuropäischen Lebensqualität anspreche, merke ich spätestens dann, wenn ich ohne Handschuhe bei Wind und Wetter und «eisigen» plus 10 Grad Celsius unterwegs bin. Anschliessend muss ich meine zarten Bürohände zuerst auftauen, bevor ich mich irgendeiner anderen Tätigkeit widmen kann.

Diese Woche kam es sogar noch schlimmer: Statt eine heisse Dusche geniessen zu können, musste ich eines Abends feststellen, dass es lediglich lauwarmes Wasser gab. In der ganzen Wohnung. Im ganzen Haus. Mit zunehmend abnehmender Restwärme. Und dazu eiskalte Heizkörper. Statt eine ausgedehnten Wellness-Events mit beschlagenen Spiegeln gab es deshalb nur eine ganz kurze und atemberaubende Blitzdusche. Hält Väterchen Frost unter der Dusche Einzug, so rückt die Weite Sibiriens als Feriendestination in weite Ferne. Dazu wäre wohl zuerst eine Phase der Abhärtung notwendig.

Dass ich nicht der Einzige war, der unter den erschwerten Bedingungen im Miethaus zu leiden hatte, war nur ein schwacher Trost – dafür ein umso unterhaltender. Offenbar hatte auch die Nachbarin aus der oberen Wohnung noch Lust auf eine Dusche – und offenbar war auch sie den Umgang mit dem kalten Wasser nicht gewöhnt. Jedenfalls hörte ich die gute Dame durch Mauern und geschlossene Fenster ihren Unmut kundtun. Als sie sich dann nach Minuten doch noch unter die Brause wagte, da schrie sie abwechselungsweise Zeter und Mordio, rief alle bekannten und zukünftigen Heiligen an und fluchte – und das alles in höchster Sopranlage. Ob meine Gänsehaut von der kalten Dusche oder von ihrem «Gesang» kam, blieb mir dabei ein Rätsel.

Marcel Amhof

Turnen für alle

Auch während der Ferien sportlich

Während der Sportferien sind die meisten Turnhallen Dübendorfs geschlossen. Aus diesem Grund sind Turnmöglichkeiten für jedermann in dieser Zeit selten. Ein Angebot hält jedoch der Turnverein Dübendorf bereit. In der Turnhalle Stägenbuck werden am Mittwoch, 20. Februar, von 20 bis 21 Uhr Fit-well-Lektionen angeboten. Geturnt wird ein vielseitiges Programm. Der Unkostenbeitrag pro Teilnahme beträgt 5 Franken. (e)

GLATTALER

Bei Fragen zur Zustellung des «Glattalers» wenden Sie sich bitte an Zürcher Unterland Medien AG, Telefon 044 854 82 82

Amtliches Publikationsorgan der Stadt Dübendorf und der Gemeinden Fällanden, Schwerzenbach und Volketswil
Auflage: 26 880 Expl (WEMF-beglaubigt)
 Erscheint wöchentlich jeweils am Freitag

Redaktion:
Leitung: Max Hugelshofer (max)
Redaktoren: Marcel Amhof (am), Isabel Plana (ip), Judith Sacchi (sj), Daniela Schenker (dsh)

Ständige Mitarbeiter:
 Martin Allemann (alm), Alexandra Bösch (boa), Manuela Gallati (mag), Andrea Hunold (aha), Monika Kessler (kem), Manuela Letsch (mela), Judith Meyer (jme), Timon Nydegger (tin), Arthur Phildius (aph), Raphael Rehmann (rar), Silvano Sarno (sas), Ivan Schuler (isc), Toni Spitala (ts), Flavia Sutter (suf), Annemarie Vit-Meister (avm)
Weitere Kurzbezeichnungen: (e): von Lesern eingesandte, redigierte Texte; (gl): von der «gl»-Redaktion verfasste Texte; (pd): Pressemitteilungen von Firmen usw.; (zvg): zur Verfügung gestellt

Redaktionsadresse:
 «Glattaler», Postfach, Wallisellenstrasse 2, 8600 Dübendorf, Telefon 044 801 80 20 (keine Inseratenannahme!), Fax 044 801 80 29, E-Mail: redaktion@glattaler.ch

Redaktion Volketswil: Telefon 044 997 14 51, Fax 044 997 14 52

Redaktionsschluss: Dienstag 16 Uhr

Inserate:
 Telefon 044 801 84 10, Fax 044 801 84 19
Inseratenschluss: Dienstag 16 Uhr

Abonnementspreise:
 Jährlich Fr. 75.– inkl. MwSt., Lieferung unter Adresse Fr. 100.– inkl. MwSt.

Verlag:
 Zürcher Unterland Medien AG, Schulstrasse 12, 8157 Dielsdorf, Telefon 044 854 82 82, Fax 044 853 06 90 (für Inserate 044 854 82 62)

Geschäftsleitung: Dr. phil. Erland Herkenrath

Redaktionelle Verantwortung für die Verlagsobjekte: Christine Fivian

Marketing: Erika Bucher

Technik/Produktion: Rolf Utzinger

Druck: DZO Druck Oetwil am See AG, Industriestrasse 7, 8618 Oetwil am See

Inseratenverkauf und Promotion:
 Publicitas, Marktstrasse 2, 8600 Dübendorf, Telefon 044 801 84 10, Fax 044 801 84 19, E-Mail: duebendorf@publicitas.ch

Inseratenpreise:
 Die einspaltige Millimeterzeile (Breite 25 mm) Lokal-Annoncen Fr. 0.93, Stellen und Immobilien Fr. 1.08¹⁾, übrige Schweiz Annoncen Fr. 1.04, Stellen und Immobilien Fr. 1.21¹⁾; Reklame (Breite 54 mm) lokal Fr. 3.14, übrige Schweiz Fr. 3.40; zuzüglich 7,6 % MwSt.

¹⁾ Stellen und Immobilien inkl. Farbe und Online-Anzeige auf www.glattaler.ch

Die irgendwie geartete Verwertung von in diesem Titel abgedruckten Inseraten oder Teilen davon, insbesondere durch Einspeisung in einen Online-Dienst, durch dazu nicht autorisierte Dritte ist untersagt. Jeder Verstoss wird von der Werbegesellschaft nach Rücksprache mit dem Verlag gerichtlich verfolgt.