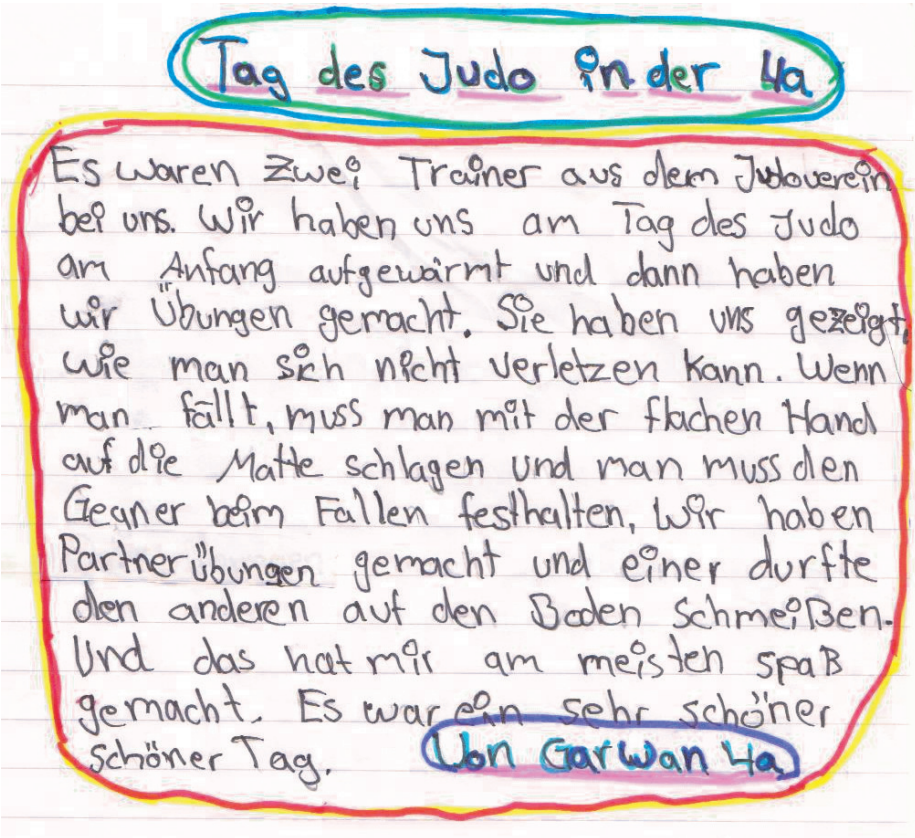
Hermannzeitung

unregelmäßig erscheinende Zeitung für die Eltern der Hermannkinder
20. Ausgabe November 2014 Auflage: 240
V.i.S.d.P
Renate Krickel, Schulleiterin
Hermannstraße 5
52220 Stolberg
Email: krickel@hermannschuleweb.de

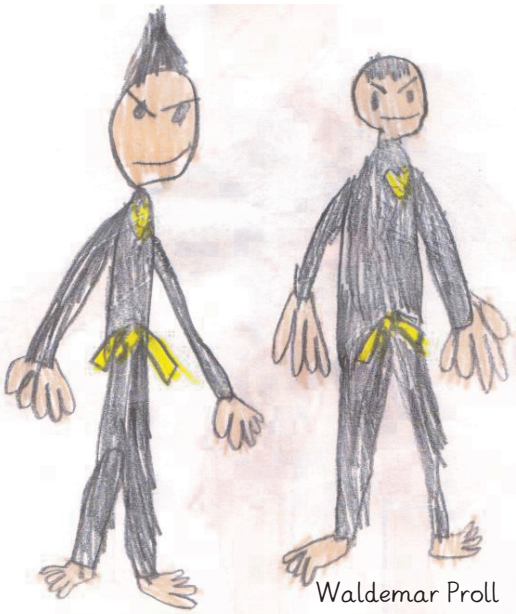
Gesundheitswoche in der Hermannschule



Tag des Judo in der 4a

Es waren zwei Trainer aus dem Judoverein bei uns. Wir haben uns am Tag des Judo am Anfang aufgewärmt und dann haben wir Übungen gemacht. Sie haben uns gezeigt, wie man sich nicht verletzen kann. Wenn man fällt, muss man mit der flachen Hand auf die Matte schlagen und man muss den Gegner beim Fallen festhalten. Wir haben Partnerübungen gemacht und einer durfte den anderen auf den Boden schmeißen. Und das hat mir am meisten spaß gemacht. Es war ein sehr schöner schöner Tag.

Von Garwan 4a

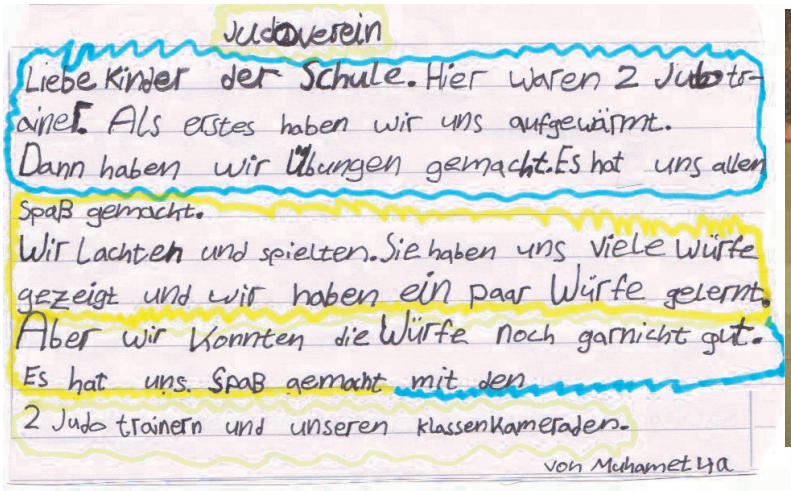


Waldemar Proll

Daniel Adolph

Die Aktion „Tag des Judo" war ein Höhepunkt der diesjährigen Gesundheitswoche. Jede Klasse hatte eine Doppelstunde Judo. Erfahrene Trainer des **TSV Hertha Walheim** gestalteten diese Sportstunden.
Weil der Judo-Sport so geeignet ist für Kinder, plant die Schule einen 10-stündigen Judokurs, der den Kindern noch mehr Lust auf eine Vereinstraining machen soll.
Das sind Stolbergs Judo-Vereine:
DJK Roland Stolberg: Training freitags 16:30-17:30 in der Realschule I Walter Dobbelmannstraße; dienstags 17:30-1845 in der Halle der Grundschule Donnerberg
Judo-Club Asahi Stolberg: Training mittwochs und freitags von 18.00 bis 19.30 Uhr im Gymnastikraum des Berufkollegs Am Obersteinfeld

Tag des Judo in der Gesundheitswoche

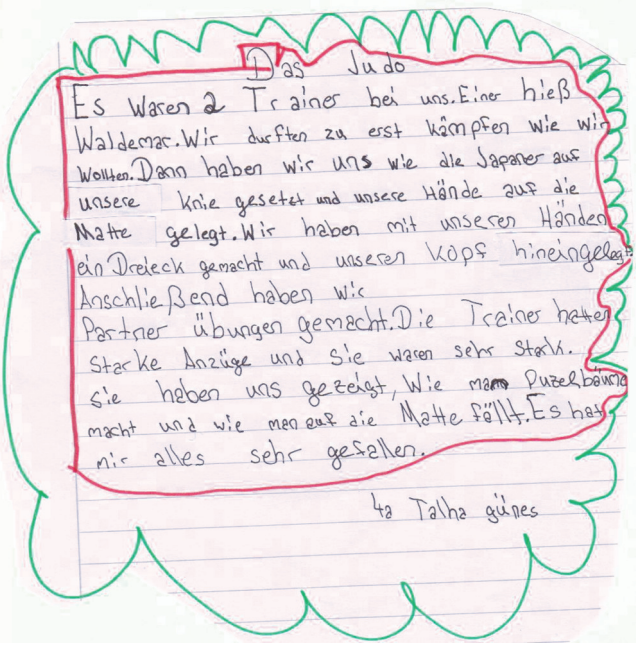

Judoverein

Liebe Kinder der Schule. Hier waren 2 Judotrainer. Als erstes haben wir uns aufgewärmt. Dann haben wir Übungen gemacht. Es hat uns allen Spaß gemacht.
Wir Lachten und spielten. Sie haben uns viele Würfe gezeigt und wir haben ein paar Würfe gelernt. Aber wir konnten die Würfe noch garnicht gut. Es hat uns Spaß gemacht mit den 2 Judo trainern und unseren klassenkameraden.

von Muhamet 4a

Filipe und Omidreza üben den Schulterwurf!

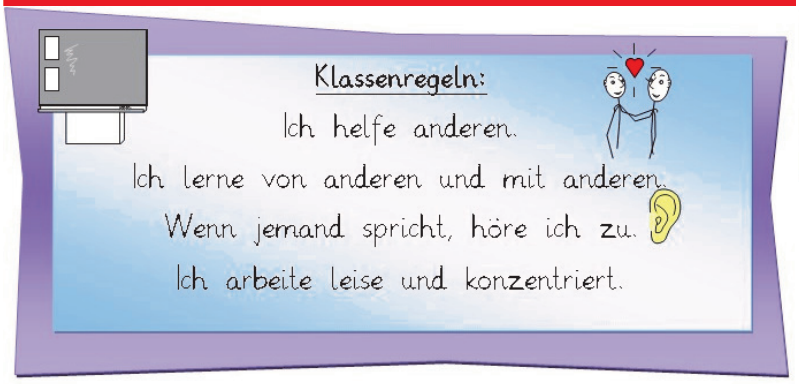
Lars Entgens (links) kämpft in der Bundesliga.
Patrick Haas (rechts) trainiert ist sein Trainer.


Das Judo

Es waren 2 Trainer bei uns. Einer hieß Waldemar. Wir durften zu erst kämpfen wie wir wollten. Dann haben wir uns wie die Japaner auf unsere Knie gesetzt und unsere Hände auf die Matte gelegt. Wir haben mit unseren Händen ein Dreieck gemacht und unseren Kopf hineingelegt. Anschließend haben wir Partner übungen gemacht. Die Trainer hatten starke Anzüge und sie waren sehr stark. Sie haben uns gezeigt, wie man Purzelbäume macht und wie man auf die Matte fällt. Es hat mir alles sehr gefallen.

4a Talha günes

Die Judo-Werte passen gut zur Hermannschule! Unsere Klassenregeln und unsere Schulregeln sind ähnlich!



Vielen Dank an die Trainer des TSV Hertha Walheim!
Schade, dass Ihr nicht immer in unserem Sportunterricht dabei seid!

Entspannung

Die Fantasiereise

Bei der Reise könnte man seiner Fantasie freien Lauf lassen und die Wut kennenlernen. Die Wut war ein Tier bei dieser Reise. Man kommte sein Lieblingstier aussuchen und ihm einen Namen geben und spielen egal welches Spiel z.B. dein Lieblingsspiel. Dann konntest du deine Wut umarmen und die Wut fragen: „Wut möchtest du mein Freund oder Freundin sein". Dann könntest du deine Wut in dein Herz schliepsen vielleicht mit einem Schaukelstuhl in dein Herz. An diesem Tag beherschte ich meine Wut.

Von Raiana 4a

Was ist eine Fantasiereise?

Fantasie, Märchen-, oder Traumreisen sind imaginative Verfahren. Sie können als Entspannungstechnik wirken. Sie werden von einem Sprecher vorgelesen oder erzählt. Ein tiefer Ruhe- und Erholungszustand wird durch eine entspannte Körperposition (auf dem Rücken liegend mit geschlossenen Augen) erzielt. Die Zuwendung durch den Sprecher wird als angenehm erlebt. Die Muskeln entspannen sich. Dadurch kommt es auch zu einer seelischen Entspannung. Der Zuhörer stellt sich innere Bilder zu den Texten vor, in die möglichst viele angenehme Sinneseindrücke eingebaut sind. Die Konzentration auf die im Kopf entstehenden Bilder erzielt angenehme Gefühle.

nach www.wikipedia.de

Massagen mit dem Igelball

Igelbälle sind faustgroße, mit Luft gefüllte Gummibälle mit Stachelnoppen. Die Massage mit einem Igelball steigert die Durchblutung, lockert die Muskulatur und stimuliert die Nervenbahnen.

Im Schulalltag ist die Massage mit Igelbällen sinnvoll, weil sie Verspannungen im Rücken lösen. Ein verspannter Rücken entsteht durch zu langes Sitzen.

So wendet massiert man seinen Partner:

- Igelbälle dürfen niemals über Knochen, Gelenke oder die Wirbelsäule gerollt werden
- Der Igelball wird in kleinen Kreisbewegungen über die lockere Muskulatur gerollt.
- Der Druck der kreisenden Bewegung wird langsam gesteigert.
- Es genügt, wenn der Igelball über die Kleidung geführt wird.
- Die Massage mit mehreren Igelbällen hat noch bessere Ergebnisse.

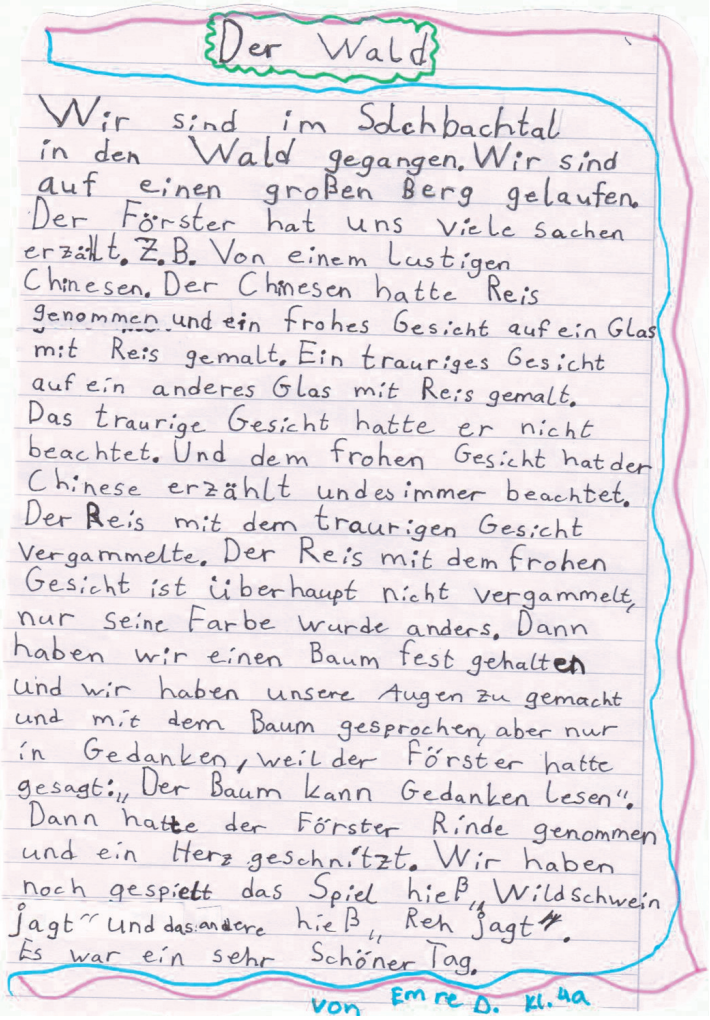
Die Partnermassage

Wir haben sehr schöne Musik an gemacht und Frau Renard hat eine Kerze an gemacht. Dann haben wir uns eine Stunde mit Igelbällen massiert. Ich hatte Merve als Patnerin. Sie konnte sehr gut massieren. Wir hatten Spaß. Aus Versehen haben wir uns auch gegenseitig mit den Bällen gekitzelt.

Geschrieben von Katja 4a

Aus: „Entspannung in der Schule", Anleitungen und Beispiele; Informationsschrift der Unfallkasse NRW

Schulung der Sinne im Wald

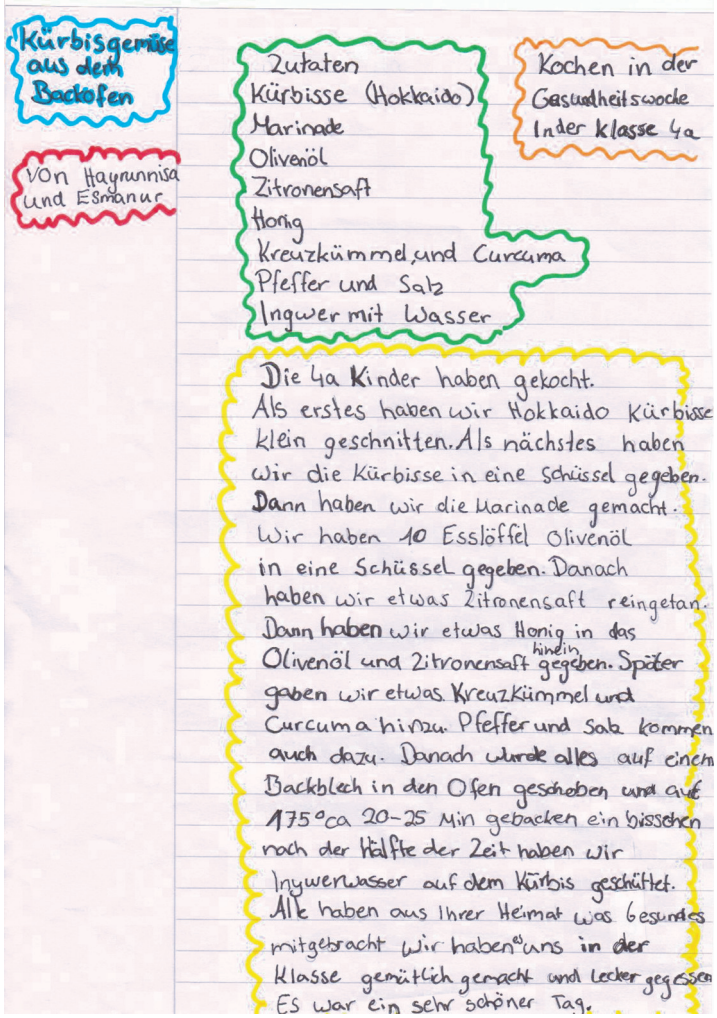


Der Wald

Wir sind im Solchbachtal in den Wald gegangen. Wir sind auf einen großen Berg gelaufen. Der Förster hat uns viele Sachen erzählt. Z.B. Von einem lustigen Chinesen. Der Chinesen hatte Reis genommen und ein frohes Gesicht auf ein Glas mit Reis gemalt. Ein trauriges Gesicht auf ein anderes Glas mit Reis gemalt. Das traurige Gesicht hatte er nicht beachtet. Und dem frohen Gesicht hat der Chinese erzählt und es immer beachtet. Der Reis mit dem traurigen Gesicht vergammelte. Der Reis mit dem frohen Gesicht ist überhaupt nicht vergammelt, nur seine Farbe wurde anders. Dann haben wir einen Baum fest gehalten und wir haben unsere Augen zu gemacht und mit dem Baum gesprochen, aber nur in Gedanken, weil der Förster hatte gesagt: „Der Baum kann Gedanken lesen". Dann hatte der Förster Rinde genommen und ein Herz geschnitzt. Wir haben noch gespielt das Spiel hieß „Wildschwein jagt" und das andere hieß „Reh jagt". Es war ein sehr Schöner Tag.

von Emre D. Kl. 4a

Gesunde Ernährung



Kürbisgemüse aus dem Backofen

von Haymunnisa und Esmanur

Zutaten
Kürbisse (Hokkaido)
Marinade
Olivenöl
Zitronensaft
Honig
Kreuzkümmel und Curcuma
Pfeffer und Salz
Ingwer mit Wasser

Kochen in der Gesundheitswoche in der Klasse 4a

Die 4a Kinder haben gekocht. Als erstes haben wir Hokkaido Kürbisse klein geschnitten. Als nächstes haben wir die Kürbisse in eine Schüssel gegeben. Dann haben wir die Marinade gemacht. Wir haben 10 Esslöffel Olivenöl in eine Schüssel gegeben. Danach haben wir etwas Zitronensaft reingetan. Dann haben wir etwas Honig in das Olivenöl und Zitronensaft hinein gegeben. Später geben wir etwas Kreuzkümmel und Curcuma hinzu. Pfeffer und Salz kommen auch dazu. Danach wurde alles auf einen Backblech in den Ofen geschoben und auf 175°ca 20-25 Min gebacken ein bisschen nach der Hälfte der Zeit haben wir Ingwerwasser auf dem Kürbis geschüttet. Alle haben aus Ihrer Heimat was Gesundes mitgebracht wir haben uns in der Klasse gemütlich gemacht und lecker gegessen Es war ein sehr schöner Tag.

Was wir noch für die Gesundheit der Kinder tun!

Schulobst

Die Hermannschule nimmt seit dem Schuljahr 2011/2012 am Schulobstprogramm teil. Deshalb wird dreimal in der Woche Obst in unsere Schule geliefert. Mütter waschen das Obst. Der Obstdienst in den Klassen schneidet das Obst und verteilt es an die Kinder.

Klasse 2000

Jede Klasse hat mindestens einmal im Jahr Besuch von Frau Silke Wynands. Sie unterrichtet die Kinder zu verschiedenen Themen wie „Herz und Kreislauf", Atmung" und „Entspannung. Jedes Kind hat dazu auch ein Buch.

Herzliche Einladung zum Elterncafè

Am Dienstag dem 2. Dezember 2014

laden wir alle Eltern um 8.00 Uhr zu einem internationalen Frühstück in die **Turnhalle** ein. Die Kinder haben in dieser Zeit Unterricht und nehmen nicht am Frühstück teil.

Der neue Schulpflegschaftsvorsitzende Herr Frank Schwarz stellt sich vor. Er wird gemeinsam mit Schulleiterin Renate Krickel über die Planungen zur Einführung des jahrgangsübergreifenden Unterrichts berichten. Wir freuen uns, wenn Sie teilnehmen!