

## Klasse2000 – Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention in der Grundschule

Unsere Schule nimmt an dem Präventionsprogramm zur Gesundheitsförderung Klasse2000 teil. Dieses Programm beginnt frühzeitig in der ersten Klasse und begleitet die Kinder kontinuierlich bis zum vierten Schuljahr. Dadurch werden die Kinder erreicht, bevor sie erste eigene Erfahrungen mit Suchtmitteln wie Alkohol und Zigaretten machen. Außerdem werden den Kindern Lebens- und Gesundheitskompetenzen vermittelt.

Die Lehrkräfte unserer Schule und speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer gestalten pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtsstunden zu den wichtigsten Gesundheitsthemen:

- Gesund essen und trinken
- Bewegen und entspannen
- Sich selbst mögen und Freunde haben
- Probleme und Konflikte lösen
- Kritisch Denken und Nein sagen

Die Aufgliederung in die unterschiedlichen Jahrgangsstufen gestaltet sich wie folgt:

In der **Jahrgangsstufe 1** werden die folgenden Themen behandelt:

- Was kann ich tun, damit es mir gut geht?
- Einführung von Bewegung als regelmäßiges Element im Unterricht
- Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen
- Der Weg der Luft und des Sauerstoffs durch den Körper
- Tiefes Atmen mit dem KLARO-Atem-Trainer üben
- Experimente zur Luft
- Zuhören und Sprechen

In der **Jahrgangsstufe 2** werden folgende Themen behandelt:

- Die Wirbelsäule, Knochen und Muskeln kennen lernen

- Bewegung - auch im Sitzen
- Bedeutung von Bewegung
- Entspannungsmassage
- Kennenlernen der Verdauungsorgane und ihrer Funktionen
- Der Weg der Nahrung
- Die Ernährungspyramide und Lebensmittelfamilien kennenlernen
- Bedeutung von Wasser, Obst und Gemüse

In der **Jahrgangsstufe 3** werden folgende Themen behandelt:

- Einblick in die Funktionen des Herzens und des Blutkreislaufs
- Körpererfahrung mit Stethoskopen
- Puls ertasten - Messung in Ruhe und nach Bewegung
- Das tut meinem Herz gut
- Körpersprache deuten und Gefühle bei anderen erkennen
- Kompetenz im Umgang mit den eigenen und fremden Gefühlen entwickeln.
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Mit Wut und Angst konstruktiv umgehen
- Konflikte mit Ich-Botschaften gewaltfrei lösen

In der **Jahrgangsstufe 4** werden folgende Themen behandelt:

- Aufgaben des Gehirns kennenlernen
- Wie funktioniert mein Gehirn?
- Wie kann ich das Gehirn beim Lernen unterstützen?
- Werbebotschaften durchschauen
- Zigarettenwerbung kritisch hinterfragen
- Auseinandersetzung: Was brauche ich zum Glücklichen?
- Fernsehen und Computerspiele
- Alkohol und Tabak kritisch beurteilen
- Gruppendruck erkennen
- Rollenspiele: "Nein" sagen in Gruppendrucksituationen
- Freunde gewinnen, ein guter Freund sein

Ab der ersten Jahrgangsstufe wirkt sich Klasse2000 positiv auf das Klassen- und Lernklima aus, z.B. durch die Erarbeitung von Klassenregeln, Kooperationsspiele und Strategien zum Umgang mit Wut und Konflikten.

Interaktive Methoden, Spiele, die Symbolfigur KLARO, die Besuche der Gesundheitstrainer und besondere Materialien wie z.B. Atemtrainer, Stethoskop, anschauliche Arbeitshefte und Plakate sowie ein Gefühlbuch begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit.

Die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, um sich wohlfühlen.

Wichtig sind dabei die aktiven Tätigkeiten der Kinder und ein interaktiver Vermittlungsstil, bei dem der Austausch der Kinder untereinander angeregt wird. Auch dies sind wichtige Elemente erfolgreicher Prävention.

Da die Teilnahme am Klasse2000-Programm auf die finanzielle Unterstützung durch Sponsoren angewiesen ist, muss die finanzielle Absicherung gewährleistet sein. Ohne diese kann das Programm nicht weitergeführt werden.