

## **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. Sie lernen mit Gefühlen und Stress umzugehen, mit anderen zu kooperieren, Konflikte zu lösen und kritisch zu denken. Die Lehrkräfte unserer Schule und speziell geschulte Klasse2000- Gesundheitsförderer:innen 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 Unterrichtsstunden teilen sich in sogenannte „Gesundheitsförderer:innen- Stunden“ und die darauffolgenden „Lehrer:innen – Aufbau -Stunden“. Die Gesundheitsförderer:innen begleiten eine Klasse die gesamten 4 Jahre. Das Material bekommen die Schulen vorab zugeschickt. Die Gesundheitsförderer:innen bringen ansprechendes und handlungsorientiertes Material mit in die Klassen. 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 (Klaro – Atmung) mit dem KLARO-Atem-Trainer üben
- Experimente zur Luft
- Knochen, Muskeln und Gelenke als Bewegungsgrundlage kennen
- Bewegung und Ernährung sind wichtig für Knochen und Muskeln
- Zuhören und Sprechen

In der Jahrgangsstufe 2 werden folgende Themen behandelt:

- Kennenlernen der Verdauungsorgane und ihre Funktionen
- Der Weg der Nahrung
- Die Ernährungspyramide und Lebensmittelfamilien kennenlernen
- Unterscheidung von An- und Entspannung mit dazugehörigen Entspannungsmethoden
- Gefühle (Angst, Wut, Trauer, Freude und Ausgeglichenheit) unterscheiden können
- Gefühle sind wichtig – sich in andere einfühlen können

In der Jahrgangsstufe 3 werden folgende Themen behandelt:

- „Zusammen sind wir stark“ (Vertrauensübungen, Kooperationsspiele)
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Mit Wut und Angst konstruktiv umgehen
- Konflikte mit Ich-Botschaften gewaltfrei lösen
- Einblick in die Funktionen des Herzens und des Blutkreislaufs
- Puls ertasten - Messung in Ruhe und nach Bewegung
- Körpererfahrung mit Stethoskopen
- Das tut meinem Herz gut

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
- Werbung kritisch hinterfragen und beurteilen
- Auseinandersetzung: Was brauche ich zum Glücklichein?
- Wiederholen der Inhalte der letzten 4 Jahrgangsstufen

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 Gesundheitsförderer:innen und besondere Materialien wie z.B. Atemtrainer, Stethoskop, anschauliche Arbeitshefte, Begleit-CDs und Plakate sowie ein Gefühlebuch begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit. Die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, damit es Ihnen und ihren Mitmenschen gut geht. 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. Die Finanzierung des Klasse2000-Programms wird in der Regel durch Sponsoren gewährleistet, die von der Organisation Klasse2000 vorgeschlagen werden.