

Klasse 2000 - Projekt im Sachunterricht

Stark und gesund - die Grundschule Staakenweg beteiligt sich am Programm Klasse2000

Seit einem Jahr beteiligt sich die Grundschule Staakenweg an Klasse2000, dem in Deutschland am weitesten verbreiteten Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtprävention in der Grundschule.

Wir möchten Kinder frühzeitig für das Thema Gesundheit begeistern und sie dabei unterstützen, die Herausforderungen des Lebens ohne Sucht und Gewalt zu meistern. Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlzufühlen. Besonders freuen wir uns über die Unterstützung der BKK, die als Pate auch im 2. Jahr kostendeckend die Teilnahme an dem Programm ermöglicht. Klasse2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und behandelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören: von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur gewaltfreien Lösung von Konflikten und der kritischen Auseinandersetzung mit Bildschirmmedien, Werbung, Tabak und Alkohol. Besondere Höhepunkte im Unterricht sind für die Kinder die Stunden der Klasse2000-Gesundheitsfördererin Frau von Alten. Sie führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit – z. B. einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder Stethoskope. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen, so dass in jedem Schuljahr ca. 14 Klasse2000-Stunden stattfinden.

Die Eingangsstufen-Kinder arbeiten derzeit zum Thema Entspannung. Mit Hilfe der KLARO-Wohlfühlwaage erkennen die Kinder, wann sie eine Pause brauchen und überlegen, wie sie sich am besten entspannen können – z. B. bei den Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen oder bei Aufregung. Außerdem erforschen sie, wo sich in ihrem Alltag Bewegungsübungen verstecken – z. B. Fernseher & Handy – und was die Dampfmacher sind, bei denen sie auch Atemgeräten. Sie erfahren, dass ihr Körper eine ausgewogene Ernährung braucht, um gesund zu bleiben. Mit der Pausenbrot-Drehscheibe finden sie selbst heraus, wie sie gesund und lecker essen und trinken können. Weiterhin erforschen die Kinder den Weg der Nahrung durch den Körper: Wohin verschwindet das Essen, nachdem man es geschluckt hat? Was passiert damit im Körper? Warum muss man überhaupt essen? Die Schwerpunkte der KLARO-Stunden für Klasse 3 und 4 erfahren Sie, wenn Sie auf "weiter ..." klicken:

Im dritten Klasse2000-Jahr geht es um Gewaltprävention, den angemessenen Umgang mit unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Wut sowie die faire Lösung von Konflikten. Ein weiterer Schwerpunkt sind Teamarbeit und Kooperation in der Klasse. Zusammen sind wir stark – das erfahren die Kinder durch viele Übungen und Spiele.

Im vierten Klasse2000-Jahr werden sich die Kinder mit dem Gehirn beschäftigen: Was braucht es, um gut lernen zu können? Außerdem überprüfen sie ihren Bildschirmmedien-Konsum. Ein großes Thema ist die kritische Auseinandersetzung mit Alkohol, Zigaretten und mit den Versprechen der Werbung: In Rollenspielen üben die Kinder, wie sie mit Gruppendruck umgehen und z. B. selbstbewusst eine Zigarette ablehnen können. Mit dem KLARO-Quiz erinnern sie sich daran, was ihnen in den vier Klasse2000-Jahren besonders wichtig war und was sie auch in Zukunft beibehalten möchten.

Klasse2000 wirkt nachhaltig Klasse2000 wird laufend wissenschaftlich begleitet und überprüft. Mehrere Studien belegen nicht nur die Praxistauglichkeit und gute Bewertung des Programms durch Lehrkräfte und Eltern, sondern auch seine positiven Effekte auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Klasse2000-Kindern sowie auf die Häufigkeit von Rauchen und Rauschtrinken auch noch am Ende der 7. Klasse. Über 1 Million Kinder erreicht Seit 1991 hat Klasse2000 mehr als 1,3 Millionen Kinder erreicht. Allein im Schuljahr 2015/16 nahmen über 19.000 Klassen mit mehr als 438.000 Kindern daran teil – das sind 14,4 % aller Grundschulklassen in Deutschland.

Das Programm wird über Spenden in Form von Patenschaften finanziert (220 €,– pro Klasse und Schuljahr). Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein, der das DZI Spenden-Siegel trägt. Weitere Informationen: www.klasse2000.de