

Stark und gesund in der Grundschule – die Lindenschule Boscheln beteiligt sich am Programm Klasse2000

Das 1 x 1 des gesunden Lebens lernen die Kinder an der Lindenschule Boscheln. Seit mehr als 2 Jahren beteiligt sich die Schule 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 lösen. Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Die Corona-Krise hat noch einmal deutlich gezeigt, wie wichtig das ist“, so begründet Schulleiterin Heike Egner-Walter das Engagement ihrer Schule. Besonders freut sich die Lindenschule über die Unterstützung des Lions-Clubs Übach-Palenberg / Geilenkirchen, der die Finanzierung als Pate übernimmt und damit das Programm ermöglicht.

Klasse2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und behandelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören. Besondere Höhepunkte im Unterricht sind für die Kinder die Stunden der Klasse2000-Gesundheitsfördererin. Sie führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen, so dass in jedem Schuljahr ca. 15 Klasse2000-Stunden stattfinden. Zusätzlich gibt es im KLARO-Labor digitale Angebote für Kinder, Eltern und Lehrkräfte.

Die Erstklässler erforschen in diesem Schuljahr den Weg der Luft durch den Körper und lernen dabei die einfachste Entspannungsübung der Welt kennen – das tiefe Ausatmen. Sie erfahren, warum sich ihr Körper bewegen kann und dass er 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.

Im zweiten Klasse2000-Jahr erforschen die Kinder den Weg der Nahrung durch den Körper und spielen ihn nach: Wohin verschwindet das Essen, nachdem man es geschluckt hat? Was passiert damit im Körper, und warum muss man überhaupt essen? Ein weiterer Schwerpunkt ist das 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. zwischen verschiedenen Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen oder bei Aufregung.

Im dritten Klasse2000-Jahr geht es um Gewaltprävention: wie kann man angemessen mit unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Wut umgehen und Konflikte fair lösen? 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 beschäftigen die Kinder sich mit dem Gehirn: Was braucht es, um gut lernen zu können? Außerdem überprüfen sie ihren Bildschirmmedien-Konsum und setzen sich kritisch mit Alkohol, Zigaretten und mit den Versprechen der Werbung auseinander. Zum Abschluss erinnern sich die Kinder, 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 – neben der Praxistauglichkeit und guten Bewertung des Programms durch Lehrkräfte und Eltern – positive 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 1,9 Millionen Kinder erreicht

Seit 1991 hat Klasse2000 mehr als 1,9 Millionen Kinder erreicht. Allein im Schuljahr 2020/21 nahmen über 21.600 Klassen mit mehr als 475.000 Kindern daran teil – das sind 15,5 % 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