

# Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung bei Grundschulkindern

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung in Grundschulen. Im Schuljahr 2008/09 nahmen bundesweit über 292.000 Kinder aus 12.350 Klassen teil.

Der Klasse2000-Unterricht beginnt in der 1. Klasse und begleitet die Kinder bis zur 4. Klasse.

Wissenschaftlich ist belegt, dass die beste Suchtvorbeugung eine breit angelegte Stärkung der Persönlichkeit der Kinder ist. Deshalb hat Klasse2000 folgende Ziele:

- **Kinder kennen ihren Körper und entwickeln eine positive Einstellung zur Gesundheit,**
- **Kinder kennen die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung und haben Freude an einem aktiven Leben,**
- **Kinder entwickeln persönliche und soziale Kompetenzen,**
- **Kinder lernen den kritischen Umgang mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung,**
- **das Umfeld der Kinder – Eltern, Schule, Paten – unterstützt sie beim gesunden Aufwachsen.**

Klasse2000 arbeitet mit einem positiven Ansatz: Kinder sollen erfahren, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Die Unterrichtsinhalte werden spielerisch vermittelt. Als Sympathiefigur führt KLARO die Kinder durch das Unterrichtsprogramm (Abbildung unten).

Klasse2000 umfasst ca. 15 Unterrichtseinheiten pro Jahrgangsstufe, die von den Lehrkräften sowie speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderern umgesetzt werden. Gesundheitsförderer sind Fachleute aus den Bereichen Pädagogik und Gesundheit, z. B. Mitarbeiter von Gesundheitsämtern und Fachstellen für Suchtvorbeugung.

Die Finanzierung von Klasse2000 erfolgt durch Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Schulklassen. Der Patenschaftsbetrag liegt bei 220,- Euro pro Klasse und Schuljahr. Als Paten engagieren sich z. B. Eltern, Firmen, Lions Clubs und Rotary Clubs.

# Klasse2000 – die Themen

Kinder wachsen gesund auf und lernen, ihr Leben ohne Suchtmittel und Gewalt zu gestalten – dieses Ziel verfolgt Klasse2000 mit viel Spaß und sehr erlebnisorientiert. Besonders wirkungsvoll ist das Programm natürlich dann, wenn Sie als Eltern die Themen von Klasse2000 aufgreifen und verstärken. Hier ein kurzer Überblick:

## **1. Klasse: Zuhören und Sprechen, Atmung und Bewegung**

Die Kinder lernen Klassenregeln als eine Hilfe für ein gutes Miteinander kennen und verstehen, warum diese Regeln wichtig sind. Sie testen und erarbeiten die besten Tipps für das Zuhören und Sprechen.

Durch eine Bewegungsgeschichte erfahren die Kinder den Zusammenhang zwischen Atmung und Bewegung. Experimente zum Atem runden das Wissen über „den Weg der Luft“ ab. Außerdem führen sie regelmäßig Entspannungs- und Bewegungsübungen durch.

## **2. Klasse: Probleme lösen, gesunde Ernährung, Bewegung**

Die Kinder erfahren etwas über gesundes Essen und lernen den Weg der Nahrung durch ihren Körper anhand eines Spiels kennen. Sie erkunden die „wichtigste Säule der Welt“, nämlich ihre Wirbelsäule und erfahren warum Bewegung für ihren Körper so wichtig ist. Mit Klaro's Zauberformel lernen sie, ihre Gefühle zu benennen und Probleme zu lösen.

## **3. Klasse: „Ich und die anderen“**

Die Kinder üben, ihre eigenen Gefühle besser zu erkennen, und sie erproben, wie sie ohne Gewalt Konflikte lösen können. Spiele und Übungen zur Gemeinschaftsförderung tragen dazu bei, das Klassenklima zu verbessern. Außerdem erfahren die Kinder etwas über das Herz und den Blutkreislauf.

## **4. Klasse: „Ich entscheide mich“**

Die Kinder lernen ihr Gehirn als Steuerzentrale für den ganzen Körper kennen. Sie wissen, wie es funktioniert und was es braucht, um leistungsfähig zu sein. Sie hinterfragen kritisch ihren Fernseh- und Computerkonsum und erfahren, wie sich dieser auswirken kann.

Beim Thema Gruppendruck probieren die Kinder in Rollenspielen aus, wie sie „Nein!“ sagen können, wenn ihnen z .B. Zigaretten oder Alkohol angeboten wird.

Außerdem lernen sie, die Glücksbotschaften der Werbung kritisch zu hinterfragen.