DZI Spenden-Siegel Geprüft + Empfohlen!

Klasse2000®
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

KLARO-Text

Schuljahr 2014/2015

Draußen und mit Freunden spielen – beliebter als Computer & Fernseher

Zwar sind Fernsehen und Computerspielen die häufigsten Freizeitbeschäftigungen von Kindern, aber lieber spielen sie draußen und mit anderen Kindern.
Dr. Paula Bleckmann vom Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen erklärt, warum diese Lieblingsbeschäftigungen für die Entwicklung der Kinder so wichtig sind, wie Kinder medienmündig werden und wie Eltern sie dabei unterstützen können.

Lesen Sie weiter auf Seite 3

Auszeichnung für nachhaltige Prävention

Bei der Verleihung des bayerischen Gesundheitsförderungs- und Präventionspreises 2013 wurde Klasse2000 mit einer „Belobigung für besondere Nachhaltigkeit“ ausgezeichnet.

„Mit einer Laufzeit von mittlerweile über 23 Jahren und einer jährlichen Erreichungsquote von über 400.000 Grundschülerinnen und -schülern ist Klasse2000 ein besonderes präventives bayerisches Erfolgsprogramm. Entwickelt von Medizinern und Pädagogen am Nürnberger Klinikum, breitete es sich erfolgreich in den Regionen Bayerns und in ganz Deutschland aus. Die gesellschaftliche Verankerung des Programms wird auch in der Finanzierung sichtbar: Überwiegend durch Spenden wird die Umsetzung vor Ort ermöglicht durch Eltern, Fördervereine, Lions Clubs oder Firmen. Erfolg in der Prävention braucht viele Partner.“ So begründete Martin Heyn, Leiter des Bayerischen Zentrums für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG), die Entscheidung der Jury.
Klasse2000 freut sich über diesen Preis, der ausdrücklich eine Besonderheit des Programms anerkennt: langfristiges, wirksames und weit verbreitetes Engagement. Diese Faktoren sind entscheidend dafür, dass Prävention gesellschaftliche Wirkung entfalten kann.

Preisübergabe: die bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, Melanie Huml, Klasse2000-Geschäftsführer Thomas Duprée und Dr. Andreas Zapf, Leiter des Landesamts für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Herzlichen Dank an alle Klasse2000-Paten

424.900 Kinder gefördert

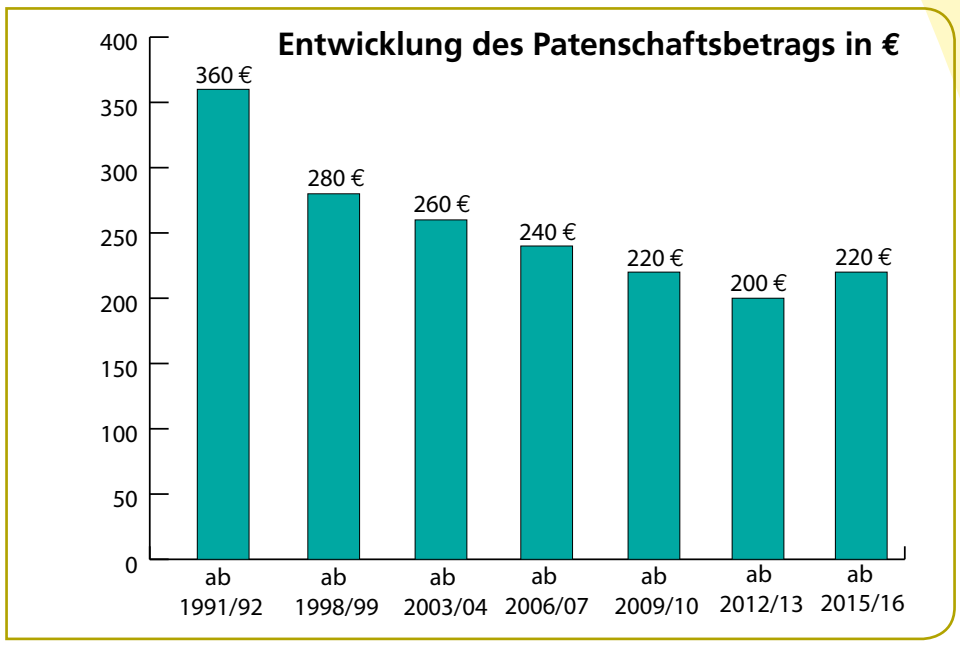
Im Schuljahr 2013/14 haben 7.955 Paten die Teilnahme von 424.900 Kindern aus 18.647 Klassen am Programm Klasse2000 ermöglicht. Die Unterstützung reicht von Teilpatenschaften bis hin zu mehreren hundert Patenschaften. Allen Paten danken wir ganz herzlich!
676 Lions Clubs haben sich für Klasse2000 engagiert, durch Patenschaften und die erfolgreiche Suche nach weiteren Paten und Partnern. Diese langfristige Unterstützung hat die große Verbreitung von Klasse2000 in den vergangenen Jahren ermöglicht und zeigt, wie viel durch das Zusammenwirken vieler Menschen bewegt werden kann!

Partner der deutschen Lions Clubs

Neuer Patenschaftsbetrag ab dem Schuljahr 2015/16

Seit der Gründung von Klasse2000 ist der Patenschaftsbetrag pro Klasse und Schuljahr kontinuierlich von 360 € auf 200 € gesunken. Ab 2015/16 wird er wieder bei 220 € liegen.

Der Betrag von 200 € deckt nicht die Kosten für Material, Gesundheitsfördererstunden, Entwicklung, Evaluation und Organisation des Programms. Die Senkung auf 200 € war möglich, weil durch das starke Wachstum von Klasse2000 in den letzten zehn Jahren beträchtliche Rücklagen entstanden sind, mit denen die Verluste ausgeglichen werden konnten. Die Senkung unter die Kostendeckungsgrenze war eine bewusste Entscheidung, mit dem Ziel, die Rücklagen an die Spender und Förderer „zurückzugeben". Die Rücklagen des Vereins werden dadurch wie geplant weitgehend abgebaut.



Zum Schuljahr 2015/16 geht der Patenschaftsbetrag wieder auf den kostendeckenden Wert von 220 € zurück, allerdings nur für Klassen, die ab dem Jahr 2015/16 neu angemeldet werden bzw. mit dem Programm beginnen. Für diese Klassen gelten dann 220 €, bis sie das Programm abgeschlossen haben.

Für alle bereits im Programm Klasse2000 befindlichen Klassen der Jahrgangsstufen 2–4 bleibt der Patenschaftsbetrag bei 200 €.

Klasse2000-Studie: Positive Ergebnisse zu Gewicht und Wohlbefinden

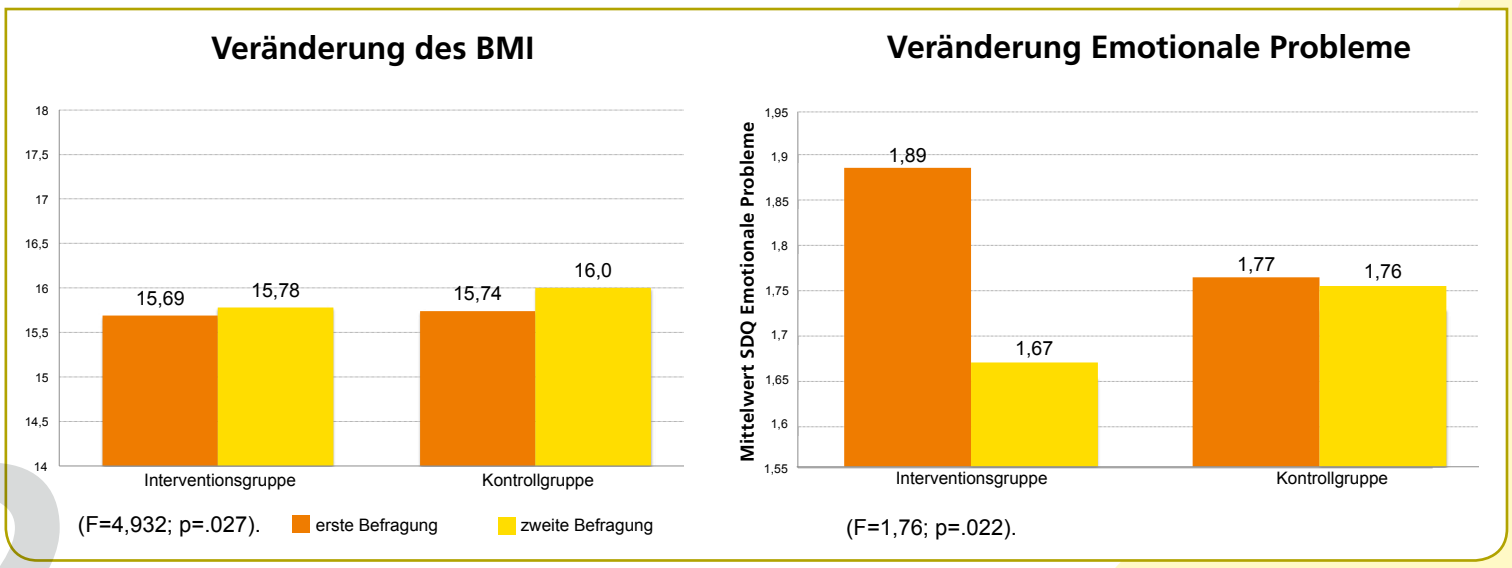
Seit Januar 2013 wird die Wirkung von Klasse2000 durch eine Längsschnittstudie überprüft. Erste Ergebnisse zur Entwicklung des BMI (Verhältnis von Körpergewicht zu -größe) und zur Reduzierung emotionaler Probleme in der 1. Klasse liegen nun vor und belegen positive Wirkungen.

Im Zentrum der Studie stehen das Bewegungs- und Ernährungsverhalten der Kinder, außerdem Wohlbefinden und soziale Kompetenzen. Dafür wurden 128 Klassen aus 62 Grundschulen in Nordrhein-Westfalen, die das Programm bislang nicht durchgeführt haben, per Zufall aufgeteilt: Die Interventionsgruppe nimmt an Klasse2000 teil, die Kontrollgruppe nicht. 1.725 Eltern gaben die Zustimmung zu vier Befragungen zwischen Februar 2013 und Juni 2015.

Unterschiede beim BMI und bei emotionalen Problemen

Mittlerweile ist die zweite Befragung vom Juni 2013 ausgewertet, an der 1.292 Eltern teilnahmen. Da Klasse2000 zu diesem Zeitpunkt erst vier Monate durchgeführt wurde, lassen sich nur geringe, aber statistisch signifikante Effekte nachweisen, die in die erwartete Richtung zeigen. So steigt zwar sowohl in der Interventions- als auch in der Kontrollgruppe der BMI an, in der Kontrollgruppe ist der Anstieg aber stärker ausgeprägt als in der Interventionsgruppe. Und während in der Kontrollgruppe der Anteil der Schülerinnen und Schüler mit emotionalen Problemen stabil geblieben ist, ging er in der Interventionsgruppe deutlich zurück.

Leiterin der Studie ist Prof. Dr. Petra Kolip, Fakultät für Gesundheitswissenschaften der Universität Bielefeld. Finanziert wird die Studie mit Mitteln der Mondelēz International Foundation.



Sich selbst mögen und Freunde haben!

Dr. Eckart von Hirschhausen erklärt, warum dieses große Klasse2000-Thema im Leben so wichtig ist.

Es gibt Naturtalente, die verbreiten gute Laune, egal, wo sie hinkommen. Und es gibt andere Naturtalente, die verbreiten gute Laune, egal, wo sie weggehen. Aus der Glücksforschung gibt es einen weltweit immer wieder bestätigten Befund: Freunde und positive Beziehungen sind das Wichtigste für unsere seelische Gesundheit. Dafür, dass es so ein zentraler Bestandteil unseres Lebens ist, fragt man sich, warum man ausgerechnet darüber so wenig in der Schule lernt! Ging man früher davon aus, dass soziale Kompetenzen in der Familie oder außerhalb der Schule gelernt und geübt werden, ist das heute leider schon lange nicht mehr selbstverständlich. Umso wichtiger sind Projekte wie Klasse2000 oder auch „Schulfach Glück" und „Gemeinsam leben lernen". Mit meiner Stiftung HUMOR HILFT HEILEN setze ich mich schon seit Jahren dafür ein, dass die Erkenntnisse aus der positiven Psychologie angewendet werden für Schule, Berufswelt und Medizin. Fragte man sich früher, was macht Menschen krank, so fragt man sich heute auch: Warum werden manche Menschen nicht krank? Und immer wieder sind unter den wichtigsten Fähigkeiten, die uns schützen (auf schlau: Resilienzfaktoren): Freundschaften pflegen, mit Humor die eigene Perspektive wechseln und das Erleben von Sinn und Gebrauchtwerden. Mit richtig guten Freunden kann man offen reden. Muss man aber nicht. Mark Twain hat es schon einmal gut auf den Punkt gebracht: „Bevor man versucht, seine Feinde zu lieben, kann man versuchen, seine Freunde besser zu behandeln."
Und noch etwas weitergedacht: Sich selber so zu behandeln, als wäre man mit sich befreundet, ist der beste Start!

Interview 2014

Medienmündig – wie Kinder den selbstbestimmten Umgang mit dem Bildschirm lernen

Ein Gespräch mit Dr. Paula Bleckmann, die am Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen zum Thema Mediensucht forscht und ein Präventionsprogramm mitentwickelt hat.

KLARO-Text: Bildschirmmedien sind allgegenwärtig. Sind Fernsehen, Computerspiele und Surfen im Internet inzwischen die liebste Freizeitbeschäftigung von Kindern?

Dr. Paula Bleckmann: Es gibt einen großen Unterschied zwischen dem, was die Kinder am häufigsten tun, und dem, was sie am liebsten machen. Eine Studie zum Thema „Kinder und Medien" zeigt, dass Fernsehen die häufigste Freizeitbeschäftigung von Grundschulkindern ist. Wenn man sie aber fragt, was sie am liebsten machen, dann steht an erster Stelle, sich mit Freunden zu treffen, und an zweiter Stelle, draußen zu spielen. Kinder verbringen also mehr Zeit mit Fernsehen, als sie eigentlich wollen. Das sollte Eltern ermutigen: Wenn sie Medienzeiten einschränken, tragen sie damit nicht nur langfristig zum schulischen Erfolg ihres Kindes bei, sondern unterstützen es auch dabei, mehr Zeit für das zu haben, was es selbst gerne machen will.

Wie viel Zeit verbringen Grundschulkinder vor dem Bildschirm?

Mehr Zeit als je zuvor! Die täglichen Fernsehzeiten von Kindern im Grundschulalter bleiben seit Jahren ungefähr gleich. Bei Kindern, die einen Fernseher im Kinderzimmer haben, ist die Fernsehdauer 50 % höher als bei Kindern ohne eigenes Gerät. Zu den Fernsehzeiten kommt zunehmend Computer- und Internetnutzung dazu. Diese verdrängt das Fernsehen also nicht, sondern bedeutet zusätzliche Zeit vor dem Bildschirm. Während der Grundschulzeit verändert sich die Mediennutzungszeit sehr stark. Erstklässler verbringen insgesamt knapp eine Stunde pro Tag vor dem Bildschirm, bei den Viertklässlern sind es schon durchschnittlich 2 ½ Stunden. Ein Drittel der Viertklässler hat einen Fernseher im Kinderzimmer, die Hälfte eine Spielkonsole, über zwei Drittel der Viertklässler haben ein eigenes Handy. Zwei Drittel sind in sozialen Netzwerken unterwegs, die Hälfte davon bei Facebook – und das obwohl dort ein eigener Account erst ab 13 Jahren zulässig ist.

Wie schätzen Sie diese Zahlen ein?

Die Zahlen sind besorgniserregend und aufrüttelnd einerseits, weil sie deutlich über den Empfehlungen von Experten liegen. Andererseits sind sie aber auch ermutigend, weil sie zeigen, dass das Grundschulalter zentral ist für die Weichenstellung im Elternhaus. In dieser Zeit entscheidet sich, ob Risikofaktoren für eine spätere suchtartige Nutzung von Bildschirmmedien geschaffen werden.

Welche maximalen Bildschirmzeiten empfehlen Sie?

Bei der Einschulung wird eine Nutzungszeit von höchstens einer halben Stunde pro Tag für alle Bildschirmmedien zusammen empfohlen, gegen Ende der Grundschulzeit eine Stunde. Wichtig ist: Weniger Medienzeit schadet dem Kind nicht, im Gegenteil! Die Basis für einen späteren souveränen Umgang mit Medien wird in diesem Alter im echten Leben gelegt, durch Freundschaften mit Gleichaltrigen, gemeinsame Unternehmungen in der Familie, wie z. B. einen Fahrradausflug oder die gemeinsame Vorlesestunde am Abend, die noch dazu die beste Leseförderung ist. Das sind alles attraktive Alternativen zum Medienkonsum, für den es ganz klare Regeln geben sollte.

Warum sind diese Erfahrungen im Leben jenseits des Bildschirms so wichtig?

Für die Reifung und das Wachstum des Gehirns sind vielfältige Sinneserfahrungen nötig: Sehen, Schwerkraft, Tasten, Hören, Schmecken, Eigenbewegungssinn, Riechen und Drehsinn. Fernsehen, Gameboy und Computer sprechen nur Augen und Ohren an. Für die Verknüpfung von Erlebnissen auf allen Kanälen braucht es aber alle acht Sinne. Das nennt man sensomotorische Integration. Sie ist die Voraussetzung für ein gesundes Gehirnwachstum und späteres erfolgreiches Lernen. Dafür ist der unmittelbare Kontakt zur Welt und zu anderen Menschen unverzichtbar – je jünger das Kind, desto wichtiger ist diese realweltliche Basis.

Welche negativen Folgen kann hoher Konsum von Bildschirmmedien haben?

Viele Studien haben gezeigt, dass dazu die Verzögerung der Sprach- und Bewegungsentwicklung gehören, Schlafstörungen, schlechtere Schulleistungen, Übergewicht mit Folgeerkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Interessanterweise werden auch Alkoholmissbrauch und Rauchen wahrscheinlicher.

Wie kann man das erklären?

Einerseits durch die Einflüsse von Werbung, zweitens durch eine wenig aktive Lebenshaltung. Ausschalten von Langeweile durch Einschalten von Fernseher oder Computer kann ein Vorläufer des Missbrauchs von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtstoffen sein. Das ist natürlich ein komplexes Geschehen, in dem auch viele andere Einflüsse mitwirken. Aufwändige Längsschnittstudien haben aber gezeigt, dass ein hoher Konsum von Bildschirmmedien ein wichtiger eigenständiger Risikofaktor für diese negativen Folgen ist. Medien stehlen den Kindern die Zeit für Erfahrungen im realen Leben mit allen Sinnen. Dabei macht die Dosis das Gift: Je kleiner das Kind und je länger die Bildschirmzeit, desto gravierender sind die negativen Folgen. Z. B. können im Kindergartenalter Fernsehsendungen – und seien sie pädagogisch noch so gut gemacht – mit dem echten Leben nicht konkurrieren. Je älter das Kind wird, desto mehr positive Wirkungen können möglich sein.

Ist aus Ihrer Sicht vor allem die Mediennutzungsdauer problematisch?

Nicht nur das, es gibt natürlich auch problematische Inhalte. Da sind zum einen stereotype Geschlechterbilder von Prinzessinnen und Helden. Eng damit zusammen hängen überzogene Schönheitsstandards, vor allem bei den Castingshows. Sie erhöhen nachgewiesenermaßen das Risiko für Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper und für Essstörungen. Ein weiterer wichtiger Bereich ist die Gewalt. Man weiß inzwischen, dass der Konsum gewalttätiger Bilder oder Spiele nicht so sehr zur Steigerung von Aggression führt, sondern vor allem zu Empathieverlust, also zur Abstumpfung des Mitgefühls. Dadurch entsteht eine höhere Bereitschaft, Gewalt durch andere zu tolerieren und sich nicht einzumischen. Bei Gewalttätigkeit spielen viele Faktoren eine Rolle, z. B. Gewalterfahrungen im Elternhaus oder der Umgang miteinander in der Peergroup. Wenn aber andere Risikofaktoren schon gegeben sind, kann der Konsum von Gewaltmedien das Fass zum Überlaufen bringen.

Sie nennen als Ziel der Medienerziehung die Medienmündigkeit – was genau ist damit gemeint?

Das bedeutet, selbstbestimmt darüber entscheiden zu können, welchen Anteil meiner Lebenszeit ich zur Befriedigung meiner Bedürfnisse überhaupt mit Bildschirmmedien verbringen möchte und damit anderen Tätigkeiten entziehe. Wenn ich mich dann für die Medien entscheide, bedeutet das, dass ich sie reflektiert, dosiert, aktiv, kreativ und natürlich auch technisch versiert nutze. Wirklich medienmündig zu werden, dauert viele Jahre, es setzt Reifung und Entwicklung von Kindern voraus, die man nicht beliebig durch Lernen oder erzieherische Maßnahmen beschleunigen kann.

Fortsetzung auf Seite 4 ▸

Glückliche Kinder – dank entspannter Eltern

„Entspannte Eltern haben starke Kinder“ – meint der Arzt und Wissenschaftsjournalist Werner Bartens in seinem neuen Ratgeber „Glückliche Kinder“. Dabei möchte er vor allem eines nicht: Eltern durch weitere Ratschläge zum richtigen Umgang mit Kindern verunsichern. Stattdessen gibt er einen gut strukturierten Überblick über all das, was Kinder zu starken, gesunden und selbstbewussten Menschen heranwachsen lässt. Bindung, Bewegung, Krankheiten und Impfen, Ernährung, Schlafen und Mediennutzung beleuchtet er vor dem Hintergrund neuester Forschungsergebnisse und gibt praktische Tipps. Am Ende eines jeden Kapitels fasst er die wichtigsten Erkenntnisse in kurzen Thesen übersichtlich zusammen.

Werner Bartens: Glückliche Kinder. Droemer Verlag, 19,99 €

Medien-mündig

Wer mehr darüber wissen möchte, wie Kinder lernen, selbstbestimmt mit dem Bildschirm umzugehen, kann hier weiterlesen. Gut verständlich und fundiert erläutert Paula Bleckmann ihr Konzept der Medienmündigkeit, informiert über die Wirkung von Medien auf Kinder und gibt viele praktische Tipps für den Alltag.

Paula Bleckmann: Medienmündig. Klett-Cotta-Verlag, 17,95 €

Fortsetzung von Seite 3

» ***Inwiefern unterscheidet sich Medienmündigkeit von der Medienkompetenz, über die in der Öffentlichkeit so viel geredet wird?***

» Die Medienkompetenz ist ein verbrannter Begriff, der viel zu sehr auf die technische Anwendungsfertigkeit reduziert wird. Bei meiner beruflichen Tätigkeit in einem Forschungsprojekt zu Computerspielabhängigkeit wurde in unseren Interviews mit Süchtigen deutlich, dass diese Menschen technisch unglaublich versiert sind. Medienkompetenz in diesem technischen Sinne schützt aber nicht vor Mediensucht – dafür brauchen wir eine Erziehung zur Medienmündigkeit. Diese funktioniert nicht nach dem Prinzip: „Früh übt sich, wer ein Meister werden will.“ Im Gegenteil, wer früh anfängt und schon als kleines Kind viel vor dem Bildschirm sitzt, hat nach Langzeitstudien ein höheres Risiko, als Erwachsener zu den problematischen Nutzern zu gehören. Eigentlich müsste es also heißen: „Spät übt sich, wer ein Meister werden will – früh übt sich, wer ein Knecht werden will.“

» ***Was können Eltern tun, damit ihre Kinder in diesem Sinn medienmündig werden?***

» Da gibt es viele Möglichkeiten. Dazu gehört natürlich das eigene Vorbild – z. B. das Ausschalten des Handys bei den gemeinsamen Mahlzeiten. Wichtig ist es, keine Bildschirmmedien im Kinderzimmer zu erlauben, die Nutzungszeiten zu begrenzen, auf angemessene Inhalte zu achten, die Mediennutzung der Kinder zu begleiten und vor allem, Alternativen im echten Leben anzubieten. Bei der Vorbeugung von exzessivem Medienkonsum sollte man aber nicht nur fragen, was Eltern und Familie im Kleinen tun können, sondern auch, was man im Großen tun kann, also in der Verhältnisprävention. Und da fällt mir viel ein. Also z. B. Einbeziehung des Suchtpotenzials von Computerspielen in die USK-Altersempfehlungen. Deutlich strengere Werbeverbote für Medienprodukte. Eine Bremse für den Technologie-Hype in der Bildungspolitik, der von der Digitalindustrie gesponsert wird. Man könnte auch über eine Besteuerung von Bildschirmmedien-Produkten für Kinder nachdenken, dadurch hätte man mehr Geld für gute Präventionsarbeit.

» ***Sind spezielle Programme gegen Mediensucht sinnvoll?***

» Man muss das Rad nicht immer wieder neu erfinden, denn die Risikofaktoren für Computerspielabhängigkeit sind ganz ähnliche wie bei anderen Süchten, und Schulen leiden ja darunter, dass sie zu allen Themen ein Programm machen sollen. Bewährt hat sich die Stärkung von Lebenskompetenzen, wie es ja auch Klasse2000 vorbildlich macht. Erste Studien zu Schutz- und Risikofaktoren bei Computerspielabhängigkeit bestätigen, dass es vor allem um eine solide Verankerung im Leben geht: eine gute Integration in die Peergroup, ein gutes Unterstützungsklima im Elternhaus und genügend Möglichkeiten zu Selbstwirksamkeitserfahrungen – also Gelegenheiten, im Leben eigene Erfolge zu haben und selbst etwas zu schaffen. Wichtig sind auch die Fähigkeiten zur Stressbewältigung aus eigener Kraft und nicht durch Flucht in virtuelle Welten, also z. B. zu wissen, dass eine Runde Joggen hilft, wenn man sehr wütend oder traurig ist.

» ***Können Bildschirmmedien im Grundschulalter auch sinnvoll eingesetzt werden?***

» Natürlich bieten digitale Medien auch große Chancen, insbesondere im Bildungsbereich und umso mehr, je älter die Lernenden sind. Für viele Kinder ist es schön, wenn sie mit den Großeltern, die weiter weg wohnen, über Skype Kontakt halten können. Sinnvoll ist der Computereinsatz z. B. auch bei Lese-Rechtschreib-Schwäche für Rechtschreibtrainings am PC. Allerdings kenne ich keine Studie, die erforscht, welche Effekte es hätte, wenn man das Geld, das in die digitale Bildungsoffensive im Grundschulbereich fließt, stattdessen für Bewegungsförderung, Theaterspielen, musikalische und künstlerische Bildung, kleinere Klassen und mehr Schulsozialarbeit einsetzen würde. Es ist also nicht so, dass man am Bildschirm nichts lernen kann, aber der Bildschirm kann einfach nicht mit dem wirklichen Leben konkurrieren. Trotzdem können Eltern, Schulen und die Gesellschaft als Ganzes viel dafür tun, den Bildschirmmedienkonsum weniger schädlich zu gestalten.

Bildschirmmedien – Auch bei Klasse2000 ein Thema

Viertklässler lernen, ihren Medienkonsum kritisch zu hinterfragen

Zum Schuljahr 2014/15 werden die Lehrerstunden der vierten Klasse zum Thema Bildschirmmedien überarbeitet. Die Kinder sollen den Zusammenhang zwischen dem Konsum von Bildschirmmedien und Bewegungsmangel verstehen und ihren eigenen Medienkonsum kritisch hinterfragen. Dazu führen sie ein Experiment durch: eine Woche lang versuchen sie, ihre Fernseh- und Computerzeit auf eine bis maximal zwei Stunden pro Tag zu beschränken. Neben der täglichen Konsumdauer schreiben sie auf, was sie stattdessen getan haben und wie ihnen das gefallen hat. Am Ende der Woche werden die Beobachtungen gemeinsam ausgewertet, und die Kinder gestalten ein Klassenplakat, das Alternativen zum Medienkonsum aufzeigt: Was kann man alles ohne Medien tun – alleine und mit anderen, draußen und drinnen.

Die Prävention von Medien- und Computerabhängigkeit ist bisher noch wenig erforscht. Klasse2000 geht davon aus, dass auch hier Lebenskompetenzen vor Abhängigkeit schützen. Das Programm setzt deshalb auf die Förderung guter Beziehungen, Zeit für vielfältige Aktivitäten und die Fähigkeit zur positiven Stress- und Problembewältigung.

© ARochau - Fotolia.com

© shock - Fotolia.com

© Dmitry Naumov - Fotolia.com

© arthurdent - Fotolia.com

© Monkey Business - Fotolia.com

© grafikplusfoto - Fotolia.com

Alternativen zum Medienkonsum – Kinder gestalten ein Klassenplakat.

Medienmündig – kleine Schritte für den Familienalltag

Grundschulkinder sind damit überfordert, Medienzeiten selbständig zu bestimmen und geeignete Inhalte auszuwählen. Eltern sind dafür verantwortlich, klare Grenzen zu setzen. Auch wenn die Kinder das kurzfristig nicht mögen – es lohnt sich langfristig. Die Medienpädagogin Dr. Paula Bleckmann gibt Tipps für eine entspannte Medienerziehung.

„Aber du schaust auch immer auf dein Handy!" – Das eigene Vorbild

Was Eltern tun, wirkt stärker auf Kinder als das, was sie sagen. Wichtig für die Vorbildfunktion ist aber auch, dass man sich nicht Dinge vornimmt, an denen man mit schlechtem Gewissen scheitert. Vorbildfunktion darf nicht falsch verstanden werden: Für ein Grundschulkind müssen andere Regeln gelten als für Eltern. Medien wirken auf Erwachsene anders als auf Kinder. Schutz vor zu viel und vor falschen Medienangeboten ist daher ein Recht der Kinder.

© milanmarkovic78 - Fotolia.com

Keine Bildschirmgeräte im Kinderzimmer – „begleiteter" Medienkosum

10-jährige Kinder, die einen eigenen Fernseher im Zimmer haben, schauen ungefähr 1,5-mal länger fern als Kinder, die kein eigenes Gerät besitzen. Außerdem führt der Fernseher im Kinderzimmer dazu, dass die Kinder mehr Sendungen sehen, die ihrem Alter noch nicht angemessen sind. Fernseher und Computer sollten in den gemeinsam genutzten Wohnräumen stehen, so dass die Eltern wissen, was die Kinder sehen oder spielen, damit sie sich mit ihnen darüber austauschen und bei Bedarf auch ausschalten können.

„Mir ist so langweilig!"

Wichtig ist, bei Langeweile nicht automatisch aufs Knöpfchen zu drücken, sondern auf die Kreativität zu vertrauen. Man sollte dem Kind nicht sofort etwas anbieten, sondern vermitteln: „Da fällt dir sicher bald was ein." Kinder müssen erfahren, dass sie ein unangenehmes Gefühl wie Langeweile aus eigener Anstrengung überwinden können. Das ist ein wichtiger Teil von Lebenskompetenz.

© Robert Kneschke - Fotolia.com

Keine Bildschirmmedien nach dem Abendessen

Für das Lernen ist es wichtig, dass das Gelernte im Schlaf gefestigt werden kann. Das wird beeinträchtigt, wenn es durch Medienerlebnisse überlagert wird. Der Schlaf leidet umso mehr, je aufregender die Sendungen sind und je näher der Medienkonsum zeitlich am Schlaf liegt. Deswegen lautet die Empfehlung: Nach dem Abendessen keine Bildschirmmedien mehr. Mobile Geräte, die die Kinder mit ins Zimmer nehmen dürfen, sollten nach dem Abendessen zu den Eltern kommen. Das ist eine ganz einfache Regel, mit der man viele negative Folgen vermeiden kann.

© jackfrog - Fotolia.com

Regeln aufstellen und durchhalten

Je klarer die Regeln sind, desto leichter ist es für das Kind, sich daran zu halten, z. B. keine Bildschirmmedien vor der Schule, nach dem Abendessen und nicht mehr als eine bestimmte Zeit pro Tag. Bei älteren Kindern, die schon besser planen können, kann das dann auch eine bestimmte Zeit pro Woche sein. Bei vielen Familien hat es sich bewährt, Fernsehen und PC nur am Wochenende zu erlauben. Dann gibt es z. B. einen gemütlichen DVD-Familiennachmittag. Während der Woche ist das kein Thema, und es entspannt sehr, wenn nicht jeden Tag aufs Neue diskutiert wird.

Die Wünsche des Kindes ernst nehmen und Regeln überprüfen

Bleiben Sie gesprächsbereit. Erklären Sie, aus welchen Gründen Sie bestimmte Spiele oder Sendungen nicht erlauben. Vielleicht schauen Sie sich diese auch selbst einmal an und verabreden dann, ab welchem Alter das erlaubt sein wird. Angebote, die den Eltern grenzwertig vorkommen, kann das Kind zu Weihnachten oder zum Geburtstag auf den Wunschzettel setzen. Vielleicht ist es später schon gar nicht mehr wichtig, aber es ist ein Angebot an das Kind. Das gilt natürlich nicht, wenn ein 7-jähriges Kind einen ab 18 Jahren freigegebenen Film sehen möchte! Wenn Sie einen Verhandlungsspielraum sehen, sollten Sie sich von Ihrem Kind erklären lassen, warum ihm das wichtig ist. Es sollte klar sein: Es gibt Dinge, die sind erlaubt, es gibt Dinge, die sind verboten und werden nicht diskutiert, und es gibt eine Grauzone, über die wir miteinander ins Gespräch kommen können.

1. **Kleine Kinder schützen: Keine Bildschirmmedien!**
2. **Große Kinder am Bildschirm begleiten und unterstützen.**
3. **Jugendliche Schritt für Schritt in die Eigenverantwortung entlassen.**

Die Tricks der Werbung …

Wer DVD statt Fernsehen schaut, hat viele Vorteile: freie Zeiteinteilung, die Möglichkeit, den Film anzuhalten, mehrfach zu schauen – und nicht zuletzt die Werbefreiheit. Für Kinder ist es sehr schwer, Werbung und Inhalte zu unterscheiden. Sie sind manipulierbar. Bei älteren Kindern kann das Reden über Werbung hiervor schützen. Im Grundschulalter wirkt vor allem das Tun. Wichtig ist die Vorbildfunktion der Eltern, z. B. nicht das allerneueste Markenprodukt zu kaufen, auch nicht im Bereich der Medien.

© Kzenon - Fotolia.com

Jetzt ist Kinderzeit!

Eine schöne Art, Kinder zu stärken, ist eine Kinderzeit, in der klar ist: „Jetzt bist du mir wichtiger als alles, was digital kommen kann." Die einen malen ein Bild zusammen, die anderen möchten etwas vorgelesen bekommen. Ob man die gemeinsame Zeit für Brettspiele oder einen Spaziergang nutzt, ob man auf dem Sofa sitzt und kuschelt, das kann je nach Kind und Familie ganz unterschiedlich sein.

Kein Fernsehverbot – Medien nicht als Belohnung und Strafe einsetzten

© Mariia Pazhyna - Fotolia.com

Fernsehverbot ist ein wirkungsvolles und bequemes Druckmittel. Es verhindert aber, dass das Kind lernt, Medien selbstverantwortlich zu nutzen. Stattdessen lernt es, dass Fernsehen, Internet und Computerzeit an Macht und Auseinandersetzung mit den Eltern gekoppelt sind. So empfindet das Kind die Medien als Belohnung. Wenn später die Überwachung wegfällt, ist das Risiko groß, dass der Konsum ausufert. Natürlich sagen gestresste Eltern auch mal „Erst Zimmer aufräumen, und dann darfst du Computer spielen", aber das sollte nicht der Normalfall sein. **Und wenn das alles nicht hilft?** Es gelingt Eltern nicht immer, die Weichen gleich am Anfang richtig zu stellen. Dann gibt es die Möglichkeit, sich Hilfe von außen zu holen, z. B. bei Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Solche Unterstützung beim Umsteuern kann viele negative Folgen verhindern.

Auf der Suche nach dem Herz – KLARO in der 3. Klasse

In der Klasse 3b ist es plötzlich ganz still. Nur hin und wieder hört man ein leises Flüstern oder Kichern. Spannung zeigt sich in den Gesichtern der Kinder, als sie mit den gelben Stethoskopen neugierig ihren Brustkorb abhören. KLARO ist zu Besuch in der Seeacker-Grundschule in Fürth. Gesundheitsförderin Silke Kuhr führt heute das Thema „Das Herz und der Weg des Blutes“ ein.

„Und? Wo hast du dein Herz gehört?“, fragt sie die Kinder, die mittlerweile interessiert nach anderen Geräuschen im Körper ihres Tischnachbarn forschen. Das Herz sitzt links, da sind sich die Kinder schnell einig. Und es schlägt in einem immer gleichen Rhythmus. Doch warum macht es diese Geräusche? „Das Herz pumpt das Blut durch unseren Körper“, weiß ein Junge. Frau Kuhr erklärt den Weg des Blutes durch den Körper anhand eines Plakates. „60 mal pro Minute schlägt das Herz. Das sind 86.400 mal am Tag“, ergänzt sie. Die Kinder staunen und verstehen: Das Herz ist ein starker Muskel. „Und Muskeln werden durch Bewegung trainiert. Bewegung ist also gut für euer Herz.“

Was dem Herzen guttut

Doch genug der Theorie. Jetzt sollen die Kinder das Fließen des Blutes spüren und ihren Puls suchen. Gar nicht so einfach. Die Kinder helfen sich, die richtige Stelle am Handgelenk zu finden. „Achtung!“, ruft Frau Kuhr, „jetzt zählst du, wie oft dein Herz schlägt, bis ich stopp sage!“ Wieder legt sich eine konzentrierte Stille über das Klassenzimmer. „Stopp!“ Die Kinder merken sich die Zahl. Nach einer Bewegungspause wird erneut der Puls gezählt, und die Kinder erkennen: Das Herz schlägt schneller. Die Gesundheitsförderin erklärt, dass der Körper bei Anstrengung mehr Sauerstoff braucht und somit das Herz schneller pumpen muss. Was sie tun können, damit ihr Herz gesund bleibt, finden die Kinder gemeinsam heraus: „Nicht so viele Süßigkeiten essen!“, „Sport machen!“, „Nicht rauchen!“. Doch es gibt noch etwas, das dem Herzen guttut, verrät Frau Kuhr: sich entspannen! Mit dem Kopf auf dem Tisch oder den Füßen auf einem Stuhl lauschen die Kinder zum Abschluss der Stunde einer von KLAROs Entspannungsgeschichten. Und zum dritten Mal an diesem Tag wird es ganz still.

„Buntes Feuerwerk“ zum Karneval

Maria-Goretti-Schule Neuwied setzt KLAROs Kiosk erfolgreich um

Ein „buntes Feuerwerk“ gab es an der Maria-Goretti-Schule im rheinländischen Neuwied zu Karneval. Die so benannten Obst- und Gemüsespieße aus dem Pausenverkauf von KLAROs Kiosk stellten die Kinder der dritten Klasse selbst her. Außerdem konnten Schüler und Lehrer Power-Schnitten, Energie-Ecken und einen Fitnessdrink mit Milch und Ananas genießen. Das Projekt KLAROs Kiosk ist seit diesem Schuljahr neu im Programm von Klasse2000 und wird von vielen Schulen umgesetzt. Mit Hilfe eines Aktionspaketes organisieren Drittklässler einen eigenen Pausenverkauf.

Schulleiter Sebastian Krings erklärt, warum er die Durchführung unterstützt: „Das Tolle am KLARO-Kiosk ist, dass die Kinder die frischen Speisen selbst zubereiten. Dadurch bekommen sie einen ganz anderen Zugang zu Lebensmitteln, die sie sonst vielleicht nicht probieren würden. Unsere Drittklässler hatten viel Spaß am Zubereiten und es war eine besondere Motivation, dass sie dies für ihre Mitschüler und Lehrer tun. Am Ende waren sie alle mächtig stolz!“

KLAROs Kiosk soll auch im kommenden Schuljahr an der Maria-Goretti-Schule umgesetzt werden. Die jetzigen Zweitklässler freuen sich schon.

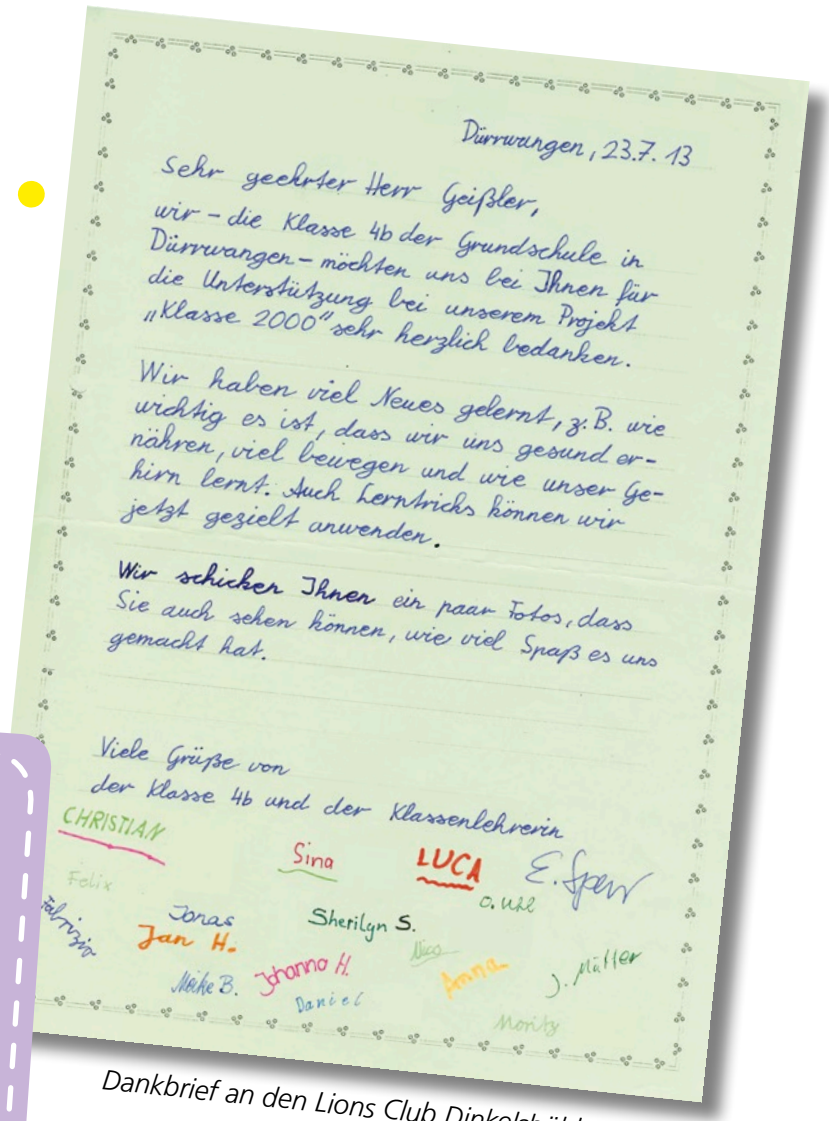
KLAROs Kiosk enthält leckere Rezepte und detaillierte Anleitungen.

Paten 2014

15 Jahre Klasse2000 in Dinkelsbühl

Seit 1998 ermöglicht der Lions Club Dinkelsbühl interessierten Schulen in der Region die Teilnahme an Klasse2000. Zur Zeit fördert der Club 41 Klassen in fünf Grundschulen mit einem Gesamtetat von 8200 Euro. Hans-Dieter Geißler, Klasse2000-Beauftragter des Clubs, nennt mehrere Erfolgsfaktoren für das langfristige Engagement. „Wichtig ist es, die Patenschaften nicht allein aus Clubmitteln aufzubringen, sondern viele Partner mit ins Boot zu holen: Firmen, Ärzte, Privatpersonen und Eltern. Regionale Presseberichte – z. B. über Zertifikats-Verleihungen an Klasse2000-Schulen oder Gesundheitsförderer-Stunden – tragen dazu bei, dass viele Menschen das Programm kennen. Durch gute Kontakte des Clubs zu den Schulen und Gesundheitsförderern können Fragen schnell geklärt werden.

Und für die Paten sind die Rückmeldungen der Lehrkräfte, Gesundheitsförderer und Kinder die schönste Bestätigung ihres Engagements."



Dürrwangen, 23.7.13

Sehr geehrter Herr Geißler,
wir – die Klasse 4b der Grundschule in Dürrwangen – möchten uns bei Ihnen für die Unterstützung bei unserem Projekt „Klasse 2000" sehr herzlich bedanken.

Wir haben viel Neues gelernt, z. B. wie wichtig es ist, dass wir uns gesund ernähren, viel bewegen und wie unser Gehirn lernt. Auch Lerntricks können wir jetzt gezielt anwenden.

Wir schicken Ihnen ein paar Fotos, dass Sie auch sehen können, wie viel Spaß es uns gemacht hat.

Viele Grüße von
der Klasse 4b und der Klassenlehrerin
E. Sperr

CHRISTIAN, Sina, LUCA, Felix, Jonas, Jan H., Sherilyn S., Mike B., Johanna H., Daniel, Anna, Moritz, J. Müller

Dankbrief an den Lions Club Dinkelsbühl

„Es macht mir viel Freude zu sehen, wie sich manche Kinder durch KLARO entwickeln. Die Schüchternen gewinnen an Mut, Schüler zeigen mir ihr gesundes Pausenbrot, und die Kinder freuen sich, wenn ich komme."

Bianca Wieseler, Gesundheitsförderin

„Unseren Kindern hat das Programm sehr viel Spaß und Freude gemacht. Die Stunden waren sehr motivierend, und die Kinder arbeiteten interessiert und eifrig mit, besonders dann, wenn die Gesundheitsförderinnen in die Klasse kamen. Bei den Eltern findet das Programm durchweg positive Resonanz. Sie sehen soziale Fortschritte in den Klassen und ein verändertes Gesundheitsbewusstsein ihrer Kinder."

Susanne Bößenecker, Rektorin Grundschule Dürrwangen

Das sagen Dinkelsbühler Kinder zu Klasse2000

Ganz besonders hat uns gefallen, dass

- es Experimente mit dem Stethoskop gab
- KLARO immer an unserer Seite war
- wir lernten, wie in unserem Körper das Blut fließt
- wir Spiele zusammen machen konnten
- wir Tipps bekommen haben, wie wir mit Wut und Angst umgehen können
- wir viel über das Verhalten zu anderen Menschen gelernt haben
- wir gelernt haben, dass die Klasse stärker ist als einer alleine.

AOK Hessen: Langjähriger Partner – neue Kooperationsvereinbarung

Die AOK Hessen wird im Schuljahr 2014/15 50 erste Klassen mit 20.000 € unterstützen. Eine Kooperationsvereinbarung darüber wurde am 1. Juli 2014 in der Philipp-Reis-Schule in Wiesbaden vorgestellt.

Die AOK Hessen fördert seit 10 Jahren die Teilnahme hessischer Grundschulen an Klasse2000 und hat bisher 515 Klassen mit jeweils 100,- € unterstützt. Ab dem Schuljahr 2014/15 fördert die AOK mit 20.000 € die vierjährige Teilnahme von weiteren 50 ersten Klassen. Darüber schlossen AOK und Klasse2000 im Juli 2014 eine neue Kooperationsvereinbarung ab.

Kerstin Roth, Stabsstellenleiterin Primärprävention bei der AOK Hessen, erläutert die Gründe für das Engagement der Gesundheitskasse: „Die Prävention ist uns ein besonderes Anliegen. Die AOK Hessen hat von 2005 bis 2008 eine unabhängige Studie über die Wirkung von Klasse2000 finanziert. Die Ergebnisse waren so positiv, insbesondere was den Konsum von Alkohol und Tabak betrifft, dass die AOK Hessen sich langfristig für die Gesundheitsförderung mit Klasse2000 engagiert und dies auch in Zukunft fortsetzen möchte."

Ganz einfach spenden

Die TK-Cent-Spende

Seit November 2013 können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Techniker-Krankenkasse mit jeder Gehaltszahlung die Cents nach dem Komma an eine gemeinnützige Organisation spenden. Dabei haben sie die Auswahl zwischen vier verschiedenen Projekten. Nach einem halben Jahr werden die TK-Cent-Spenden an die Organisationen weitergeleitet, danach beginnt ein neues Spendenhalbjahr. Klasse2000 war in der ersten Runde dabei.
Wir freuen uns über eine Spende in Höhe von 1821,78 € und hoffen, dass noch viel mehr Unternehmen diese einfache Form des Spendens einführen.

© lichtbildmaster - Fotolia.com

IMPRESSUM

Herausgeber: Verein Programm Klasse 2000 e. V.
Verantwortlich: Thomas Duprée
Redaktion: Andrea Dokter
Auflage: 372.500

Papier: 100 % Recycling
Layout + DTP: Osterchrist Druck & Medien GmbH, www.osterchrist.de
Druck: Bechtle Druck&Service GmbH & Co. KG

Redaktionsadresse:
Verein Programm Klasse 2000 e. V.,
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg,
Telefon: 0911 - 89 12 10
E-Mail: info@klasse2000.de
www.klasse2000.de

Neuer Web-Auftritt:

Informativ und mobile-optimiert

Seit August 2014 hat Klasse2000 einen neuen Online-Auftritt. Unter www.klasse2000.de finden Sie viele Informationen und Downloads. Außerdem können Sie unseren Newsletter abonnieren und online Ihre Patenschaftserklärung ausfüllen oder Schulklassen anmelden. Wegen der zunehmend mobilen Internet-Nutzung wurde die Seite so programmiert, dass die Inhalte auch auf Smartphones und Tablets gut lesbar sind.

www.klasse2000.de

Aufstehen!

Fernsehen, Computer, Schreibtisch, mit dem Auto gefahren werden – viele Kinder bewegen sich viel zu wenig. Der sitzende Lebensstil ist ein Risikofaktor für die Gesundheit. Er begünstigt langfristig Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes und erhöht schon bei Kindern und Jugendlichen das Risiko für Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen und geringere Leistungsfähigkeit und Fitness.

peb
plattform ernährung und bewegung e.v.

Deshalb ruft die plattform ernährung und bewegung e. V. (peb) gemeinsam mit ihren Unterstützern – darunter auch Klasse2000 – zum AUFSTEHEN auf. Der Aufruf richtet sich an Kinderkrippen und –gärten, Schulen, Kommunen, Ärzte und natürlich auch an Familien:

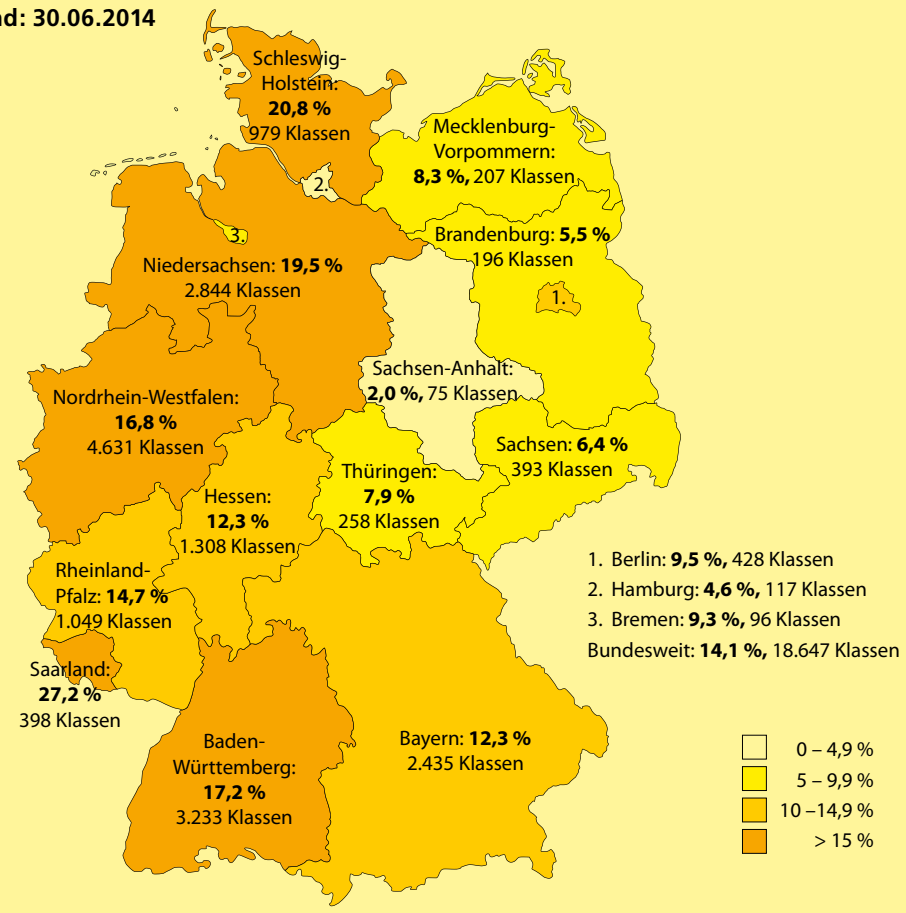
- Begrenzen Sie die Medienzeiten Ihrer Kinder – viele Informationen zu diesem Thema finden Sie in diesem KLARO-Text.
- Gestalten Sie Wohnung und Kinderzimmer möglichst bewegungsfreundlich.
- Legen Sie im Alltag mit Ihrem Kind möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück.
- Lassen Sie Ihr Kind täglich eine Stunde draußen spielen.

Expertentipps für einen bewegten Alltag mit Kindern finden Sie unter www.klasse2000.de im Download-Bereich unter der Rubrik „Tipps für Eltern“.

Klasse2000 in den Bundesländern

Prozentuale Beteiligung aller Schulklassen an Klasse2000 in den einzelnen Bundesländern im Schuljahr 2013/14

Stand: 30.06.2014



Klasse2000 in Zahlen

Erreichte Kinder seit 1991:	**über 1,1 Millionen**
Vertreten in:	**allen Bundesländern**
Kinder im Schuljahr 2014/15:	**424.921**
Teilnehmende Schulen:	**3.432**
Teilnehmende Klassen:	**18.647**
Gesundheitsförderer:	**1.350**
Paten:	**7.955**
Patenschaftsbetrag:	**200 €**

KURZINFO

Klasse2000®
Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grundschulen. Es begleitet die Kinder von der 1. bis zur 4. Klasse und hat folgende Themen:

- Gesund essen & trinken
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Kritisch denken & Nein sagen können
- Bewegen & entspannen
- Probleme & Konflikte lösen

Klasse2000 arbeitet mit einem positiven Ansatz: Spielerisch erfahren die Kinder, wie viel Spaß es macht, gesund zu leben. Als Sympathiefigur führt KLARO die Kinder durch den Unterricht. Das Programm umfasst ca. 15 Unterrichtseinheiten pro Jahrgangsstufe, die die Lehrkräfte sowie speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer umsetzen.

Finanziert wird Klasse2000 durch Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (zur Zeit 200 Euro pro Klasse und Schuljahr).

Als Paten engagieren sich z. B. Eltern, Firmen, Krankenkassen und Service Clubs. Wichtigster Partner sind die Lions Clubs in Deutschland.

KLARO®