

# **Stark und gesund in der Grundschule**

Klasse **2000**<sup>®</sup>



**Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung**



Schirmherrschaft



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung



Geprüft + Empfohlen!



Partner der deutschen  
Lions Clubs

# Konzept

- ☺ Kinder lernen, was sie tun können, damit es ihnen selbst und anderen gut geht – körperlich, psychisch und sozial
- ☺ Programm 1. bis 4. Klasse, passend zu den Bildungsplänen, integriert in den Schulunterricht
- ☺ Zusammenarbeit von Lehrkräften und Klasse2000-Gesundheitsförderern; Einbeziehung der Eltern
- ☺ Aktive Stunden mit KLARO, die Spaß machen; praxisorientiertes Material: Poster, Hefte, Spielgeräte...
  - ☺ Regelmäßige Evaluation
  - ☺ Finanzierung durch Patenschaften



# Ziele

- ☺ Kindern ist es wichtig gesund zu sein und sie sind überzeugt, selbst etwas dafür tun zu können
- ☺ Kinder kennen ihren Körper und wissen was sie tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen, z. B. Ernährung, Bewegung, Entspannung
- ☺ Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z. B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen zusammenarbeiten, Streit lösen, Nein sagen (z. B. zu Tabak und Alkohol)



# Themen

- 😊 Gesund essen & trinken  
z. B. Wasser als Durstlöscher; Obst und Gemüse: 5 am Tag
- 😊 Bewegen & entspannen  
z. B. Bewegungspausen; Entspannungsübungen
- 😊 Sich selbst mögen & Freunde haben  
z. B. den eigenen Körper wertschätzen, Stärken und Schwächen kennen; im Team arbeiten
- 😊 Probleme & Konflikte lösen  
z. B. mit Angst und Wut richtig umgehen;  
gewaltfreie Lösungen finden
- 😊 Kritisch denken & Nein sagen  
z. B. Gefahren von Tabak und Alkohol  
kennen; Nein sagen üben bei  
Gruppendruck



# Für Kinder und Lehrkräfte

- ☺ Stundenvorschläge und Schülerhefte für Klasse 1 bis 4, je ca. 15 Stunden
- ☺ Vielfältiges Material: Poster, CDs, Bewegungskarten, Ernährungspyramide, Atem-Trainer, Entspannungsball, Stethoskope, Gefühlebuch ...
- ☺ Klasse2000-Gesundheitsförderer: pro Jahr 2-3 Impulsstunden mit den Kindern; Vorbereitungsgespräche mit den Lehrern
- ☺ Differenziertes Material, für Förderschulen, Inklusions- und jahrgangsgemischte Klassen



# Für Eltern und Schulen

- 😊 Elternabend zur Einführung
- 😊 Jährliche Elternbriefe zu den Themen der Stunden
- 😊 Zeitung Klarotext: Neues über Klasse2000 und zur Gesundheitsförderung
- 😊 Broschüre Schule2020: Ideen für den Weg zur gesundheitsfördernden Grundschule
- 😊 Das Klasse2000-Zertifikat für Schulen, die intensiv mit dem Programm arbeiten



# Wirkung

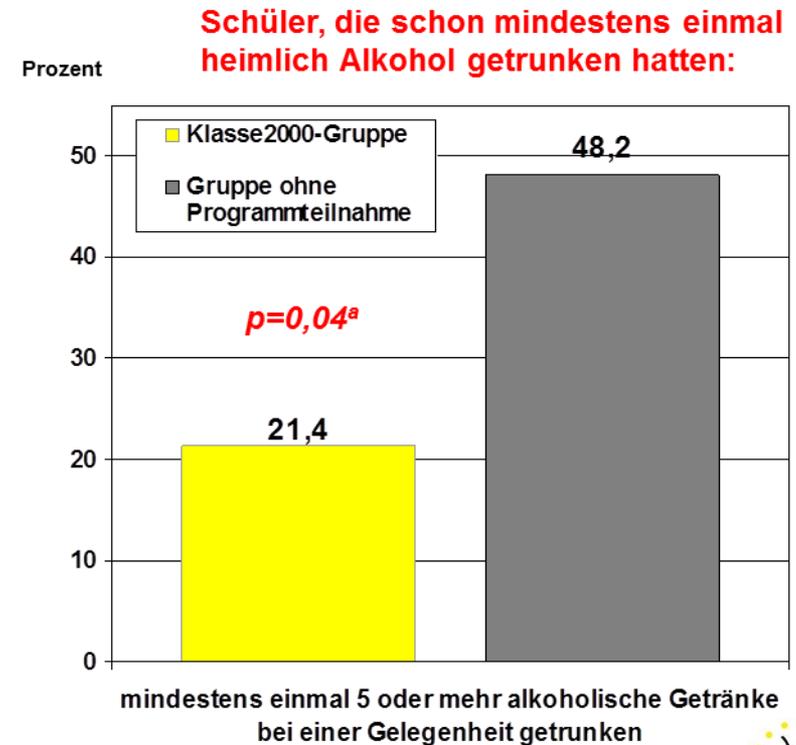
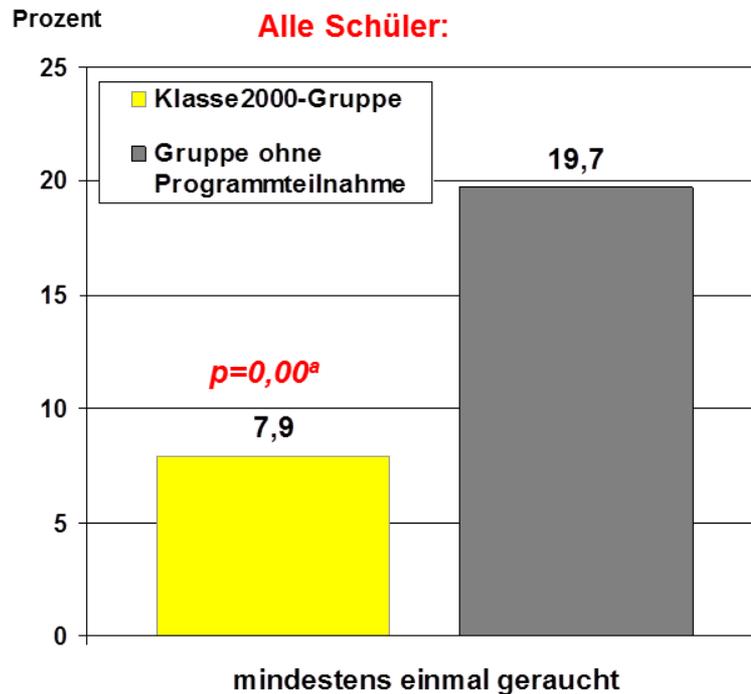
Studie mit Klasse2000-Schülern und Schülern ohne Programm-Teilnahme in 119 Klassen (1.-4. Klasse)  
Zwei Nachbefragungen (6. und 7. Klasse)

- ☺ Das **Klassenklima** entwickelte sich in Klasse2000-Klassen günstiger als in Klassen ohne Programmteilnahme.
- ☺ Klasse2000-Kinder wussten in der Grundschulzeit mehr über Gesundheit und glaubten, selbst mehr für ihre Gesundheit **tun** zu können.
- ☺ Frühere Klasse2000-Schüler (6. und 7. Klasse) nannten häufiger die **Ernährung** als eine konkrete Möglichkeit, gesund zu bleiben.
- ☺ In der Klasse2000-Gruppe (6. und 7. Klasse) hatte ein geringerer Anteil der Schüler schon einmal **geraucht**.
- ☺ In der 6. Klasse hatte ein geringerer Anteil in der Klasse2000-Gruppe schon einmal **Alkohol** getrunken.
- ☺ In der Klasse2000-Gruppe (7.Klasse) ist der Anteil der Schüler, die viel Alkohol trinken, deutlich **geringer**.



# Wirkung: Nachbefragung 7. Klasse

- ☺ In der Klasse2000-Gruppe haben deutlich weniger Schüler schon einmal geraucht.
- ☺ In der Klasse2000-Gruppe haben deutlich weniger Schüler (unter den bereits Alkohol Trinkenden) schon mindestens einmal 5 oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit getrunken.



<sup>a</sup> kontrolliert nach Alter, Geschlecht und Schultyp



# Patenschaft

- ☺ Finanzierung durch Spenden und Fördergelder in Form von Patenschaften
- ☺ Patenschaft: 200 € (ab 2015/16: 220 €) pro Klasse und Schuljahr, steuerlich absetzbar
- ☺ Paten sind z. B.:
  - Lions Clubs, Eltern,
  - Fördervereine,
  - Firmen, Banken,
  - Ärzte, Apotheken,
  - Krankenkassen ...



# Machen Sie mit!

Über 1.100.000 Kinder aus mehr als 43.000 Klassen haben seit 1991 schon mitgemacht!

*"Wenn man in der Schule was fürs Leben lernen soll, dann doch am besten, wie man gesund und lebendig bleibt!"*

*Klasse2000 ist klasse!"*

Dr. Eckart von Hirschhausen  
Ehrenamtlicher Klasse2000-Botschafter

