

Seit vielen Jahren beteiligen sich unsere Klassen an dem **Unterrichtsprogramm „Klasse 2000“** zur Gesundheitsförderung und Gewalt- und Suchtprävention. Unsere Grundschule wurde deshalb im Sommer 2009 (verlängert im Sommer 2011) für ihr Engagement mit dem „Klasse 2000“ – Zertifikat ausgezeichnet. Aber was ist das eigentlich? Die folgenden Informationen sind der offiziellen Homepage des Projektes entnommen.

Klasse2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken. Dabei setzt es auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften und externen Klasse2000-Gesundheitsförderern.

Klasse2000 fördert die positive Einstellung der Kinder zur Gesundheit und vermittelt Wissen über den Körper. Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung sind ebenso wichtige Bausteine von Klasse2000 wie der Umgang mit Gefühlen und Stress, Strategien zur Problem- und Konfliktlösung. So unterstützt Klasse2000 die Kinder dabei, ihr Leben ohne Suchtmittel, Gewalt und gesundheitsschädigendes Verhalten zu meistern.

Klasse2000 wurde 1991 von einem Expertenteam aus Medizin und Pädagogik am Klinikum Nürnberg entwickelt. Seitdem wird das Programm laufend weiter entwickelt und optimiert.

Im vergangenen Schuljahr nahmen über 359.000 Kinder aus 15.428 Grundschulklassen in allen Bundesländern an Klasse2000 teil. Seit Beginn des Programms schlossen über 725.000 Kinder Bekanntschaft mit Klaro, der Sympathiefigur, die sie durch vier Schuljahre führt.

Kinder sind voller Wissensdrang und haben Spaß an einem aktiven und gesunden Leben. Diese positive Haltung will Klasse2000 frühzeitig unterstützen und fördern, damit Kinder gesund aufwachsen und ihr Leben ohne Sucht und Gewalt meistern. Klasse2000 beginnt frühzeitig in der ersten Klasse und begleitet die Kinder kontinuierlich bis zum vierten Schuljahr. Dadurch werden die Kinder erreicht, bevor sie erste eigene Erfahrungen mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Zigaretten machen. Dies ist, wie verschiedene Studien belegt haben, ein wichtiger Erfolgsfaktor für wirksame Prävention.

Besonders geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer führen pro Schuljahr zwei bis drei besondere Unterrichtseinheiten durch. Sie begeistern die Kinder und setzen wichtige inhaltliche Impulse, die die Lehrkräfte für ihren eigenen Unterricht nutzen können. Durch ihre Besuche "lebt" das Programm und ist mehr als eine Sammlung von Unterrichtsvorschlägen. Lebenskompetent ist, wer sich selbst kennt und mag, wer sich in andere einfühlen kann, kritisch und kreativ denkt, wer erfolgreich kommunizieren, Probleme lösen und Stress bewältigen kann. Lebenskompetenzen bilden einen wichtigen Schutzfaktor, der dazu beiträgt, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene die Herausforderungen des Lebens ohne gesundheitsschädigendes Verhalten meistern können.

Die Klasse2000-Stunden machen den Kindern viel Spaß - denn nur so können wir ihnen vermitteln, dass es auch Spaß macht, gesund zu sein. Wichtig sind dabei aktive Tätigkeiten der Kinder und ein interaktiver Vermittlungsstil, bei dem der Austausch der Kinder untereinander angeregt wird. Auch dies sind wichtige Elemente erfolgreicher Prävention.

Unsere Grundschul Kinder freuen sich immer wieder, wenn Frau Schmitz, die für uns zuständige Gesundheitsförderin, zum Unterricht kommt.

Theresia Schäfer