



Mit Klasse2000 und seiner Symbolfigur KLARO erfahren die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Frühzeitig und kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 lernen die Kinder mit Klasse2000 das 1x1 des gesunden Lebens - aktiv, anschaulich und mit viel Spaß. Lehrkräfte und speziell geschulte Gesundheitsförderer gestalten rund 15 Klasse2000-Stunden pro Schuljahr zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen. So entwickeln Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben.

## 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, damit er gesund bleibt und sie sich wohl fühlen
- Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken.

## Themen

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

Klasse 2000 ist ein Programm, das zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention für Grund- und Förderschulen entwickelt wurde. Es gilt als das am weitesten verbreitete Präventionsprogramm für Grundschüler in Deutschland. Träger ist der gemeinnützige Verein Programm Klasse 2000 e.V. mit Sitz in Nürnberg.

Entwickelt wurde das Programm Klasse 2000 im Jahr 1991 von Medizinern und Pädagogen am Klinikum Nürnberg. Inzwischen wird es in allen Bundesländern an teilnehmenden Schulen angeboten. Seit 2003 finanziert sich der Verein Klasse 2000 aus Spendengeldern, meist in Form von Patenschaften (220€ pro Klasse und Schuljahr).

An Klasse 2000 nehmen die Kinder vom 1. bis zum 4. Schuljahr teil. Gemeinsam mit der Symbolfigur KLARO erlernen die Schüler spielerisch Wissenswertes in den Bereichen: Gesund essen und trinken / Bewegen und Entspannen / Sich selbst mögen und Freunde haben / Probleme und Konflikte lösen / Kritisch denken und Nein-Sagen können.

Jeweils zwei Mal im Jahr besucht eine speziell geschulte Klasse 2000 Gesundheitsförderin die teilnehmende Schulklasse. Die entsprechenden Unterrichtseinheiten werden dann von der Klassenlehrerin weitergeführt. Hierzu erhalten die Lehrkräfte jeweils jährlich ein umfangreiches Materialpaket.

In den verschiedenen Themenbereichen von Klasse 2000 entwickeln die Kinder eine positive Einstellung zu Körper und Gesundheit, vertiefen ihre Kenntnisse über gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung und erlangen Kompetenzen im Bereich der

Konfliktlösung. Eine wichtige Rolle spielt auch die Auseinandersetzung mit Alkohol- und Nikotinkonsum, sowie die Wirkung von Werbung.

Seit mehreren Jahren unterstützt der Lions Club Bergheim unsere Schule und ermöglicht uns durch Patenschaften die Teilnahme an Klasse 2000. Dafür möchten wir uns an dieser Stelle noch einmal recht herzlich bedanken.

Das Programm Klasse 2000 hat an vielen verschiedenen Stellen in unserem Schulumfeld positive Wirkungen erzielt:

#### 1. Kinder

Die Kinder der Eulenschule, die bisher am Projekt Klasse 2000 teilgenommen haben waren immer sehr motiviert bei der Sache. Sie freuten sich sehr auf den Besuch der Gesundheitsförderin und KLARO. In allen Themenbereichen arbeiteten sie engagiert mit und wendeten die erlernten Kenntnisse im Alltag an, zum Beispiel: Achten auf ein gesundes Pausenfrühstück, Bewegungspausen, Entspannungstechniken, Möglichkeiten der Streitschlichtung, bewusster Umgang mit Fernsehen und PC und vieles mehr.

#### 2. Lehrer

Das Programm Klasse 2000 entspricht in großen Teilen den Schwerpunkten und Bereichen des Lehrplans Sachunterricht für die Grundschule und unterstützt somit gewinnbringend die Arbeit der Lehrerinnen und Lehrer. Darüber hinaus ist das von Klasse 2000 zur Verfügung gestellte Material immer sehr ansprechend und umfangreich. Es beinhaltet neben Postern, CDs und Anschauungsmaterial auch Schülerhefte, Lehrerhefte mit umfangreichen Informationen und komplett ausgearbeiteten Unterrichtseinheiten, sowie Elternzeitungen. So konnten die Lehrer und Lehrerinnen ohne spezielle Weiterbildung die Unterrichtseinheiten fortführen, die durch die Gesundheitsförderin von Klasse 2000 eingeführt wurden.

#### 3. Eltern

Auch die Eltern werden in das Gesundheitsprogramm eingebunden, indem sie zum Beispiel über Klasse 2000 erfahren, warum guter Schlaf für Kinder so wichtig ist, und wie Eltern ihre Kinder dabei unterstützen können ausreichend zu schlafen. Ein anderes Beispiel sind Tipps für Eltern, wie sie ihre Kinder in kleinen Schritten sinnvoll und zeitlich angemessen an den Umgang mit elektronischen Medien heranzuführen.

#### 4. Lern- und Erziehungskonzepte der Eulenschule

Wir möchten den Kindern der Eulenschule Kompetenzen vermitteln, die sie dazu befähigen, ihr künftiges Leben eigenverantwortlich, gesund und stark zu meistern. Das Programm Klasse 2000 unterstützt uns dabei sehr, indem es den Kindern zum Beispiel zeigt, mit Gefühlen und Stress umzugehen, mit anderen zu kooperieren, Konflikte zu lösen und kritisch zu denken.

Wir sind davon überzeugt, dass das Programm Klasse 2000 einen großen Beitrag zur Gesundheit unserer Schulkinder leistet. Deshalb freuen wir uns sehr, dass Sie auch in diesem Schuljahr wieder Patenschaften für die Eulenschule übernehmen werden. Über die nächsten Jahre streben wir an, zertifizierte Klasse 2000 Schule zu werden.