



Pressemitteilung

Stark und gesund in der Grundschule – Grundschule Weinsheim beteiligt sich am Programm Klasse 2000

Das 1 x 1 des gesunden Lebens lernen die Kinder der Weinsheimer-Grundschule. Seit vielen Jahren beteiligt sich die Schule an Klasse 2000, dem in Deutschland am weitesten verbreiteten Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtprävention in der Grundschule. „Wir möchten Kinder frühzeitig für das Thema Gesundheit begeistern und sie dabei unterstützen, die Herausforderungen des Lebens ohne Sucht und Gewalt zu lösen. Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen. Die Corona-Krise hat noch einmal deutlich gezeigt, wie wichtig das ist“, so begründet Schulleiter Steffen Purucker das Engagement seiner Schule. Besonders freut sich die Schulgemeinschaft über die Unterstützung der **Soonwaldstiftung Hilfsfond „Kirner Land“**, welche als Pate mit einer Spende die Teilnahme an dem Programm ermöglicht. Vielen herzlichen Dank an dieser Stelle!

Klasse 2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und behandelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören: von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur gewaltfreien Lösung von Konflikten und der kritischen Auseinandersetzung mit Bildschirmmedien, Werbung, Tabak und Alkohol. Besondere Höhepunkte im Unterricht sind für die Kinder die Stunden der Klasse 2000-Gesundheitsfördererin Frau Haas. Sie führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit – z. B. einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder ein Gefühlbuch. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen, so dass in jedem Schuljahr ca. 10 Klasse 2000-Stunden stattfinden. Zusätzlich gibt es im Internet, dem KLARO-Labor digitale Angebote für Kinder, Eltern und Lehrkräfte.

Die Erstklässler erforschen in diesem Schuljahr den Weg der Luft durch den Körper und lernen dabei die einfachste Entspannungsübung der Welt kennen – das tiefe Ausatmen. Sie erfahren, warum sich ihr Körper bewegen kann und dass er eine ausgewogene Ernährung braucht, um gesund zu bleiben. Mit der Pausenbrot-Drehscheibe finden sie selbst heraus, wie sie gesund und lecker essen und trinken können.

Im zweiten Klasse 2000-Jahr erforschen die Kinder den Weg der Nahrung durch den Körper und spielen ihn nach: Wohin verschwindet das Essen, nachdem man es geschluckt hat? Was passiert damit im Körper, und warum muss man überhaupt essen? Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Entspannung. Mit Hilfe der KLARO-Wohlfühlwaage erkennen die Kinder, wann sie eine Pause brauchen und überlegen, wie sie sich am besten entspannen können – z. B. zwischen verschiedenen Hausaufgaben, vor dem Schlafengehen oder bei Aufregung.

Im dritten Klasse 2000-Jahr geht es um Gewaltprävention: wie kann man angemessen mit unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Wut umgehen und Konflikte fair lösen? Ein weiterer Schwerpunkt sind Teamarbeit und Kooperation in der Klasse. „Zusammen sind wir stark“ – das erfahren die Kinder durch viele Übungen und Spiele.

Im vierten Klasse 2000-Jahr beschäftigen die Kinder sich mit dem Gehirn: Was braucht es, um gut lernen zu können? Außerdem überprüfen sie ihren Bildschirmmedien-Konsum und setzen sich kritisch mit Alkohol, Zigaretten und mit den Versprechen der Werbung auseinander. Zum Abschluss erinnern sich die Kinder, was ihnen in den vier Klasse 2000-Jahren besonders wichtig war und was sie auch in Zukunft beibehalten möchten.

Klasse 2000 wird laufend wissenschaftlich begleitet und überprüft. Mehrere Studien belegen – neben der Praxistauglichkeit und guten Bewertung des Programms durch Lehrkräfte und Eltern – positive Effekte auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Klasse 2000-Kindern sowie auf die Häufigkeit von Rauchen und Rauschtrinken auch noch am Ende der 7. Klasse.

Seit 1991 hat Klasse 2000 mehr als 1,9 Millionen Kinder erreicht. Allein im Schuljahr 2020/21 nahmen über 21.600 Klassen mit mehr als 475.000 Kindern daran teil – das sind 15,5 % aller Grundschulklassen in Deutschland. Das Programm wird über Spenden in Form von Patenschaften finanziert (220 € pro Klasse und Schuljahr). Träger von Klasse 2000 an unserer Schule ist die **Soonwaldstiftung Hilfsfond „Kirner Land“**.

Weitere Informationen über Klassen 2000 gibt es auf der Homepage unter: www.klasse2000.de

A
C
B



1
2
3