

Klasse 2000

**an der
Berthold-Auerbach-Grundschule
in Nordstetten**

Monika Krahl
GS Nordstetten
Schulstr.20
72160 Horb a.N.

Wer hat's erfunden?

Fachleute aus den Bereichen **Medizin** und **Pädagogik** am **Institut für präventive Pneumologie** des Klinikums Nürnberg entwickelten das Programm bereits 1991.

2003 ging die Trägerschaft auf den
gemeinnützigen

Verein Programm Klasse 2000

über.

Wer macht mit?

Mittlerweile wird das Programm in **allen** Bundesländern eingesetzt.

Im Schuljahr 2008/2009 nahmen über **320 000 Schülerinnen** und Schüler aus ca. **14 000 Klassen** daran teil.

Jährliche Evaluation sorgt für ständige Überprüfung und Verbesserung des Programms.

Ziele des Programms in der Grundschule

Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4
Kennen lernen des eigenen Körpers und Entwicklung einer positiven Gesundheits-einstellung	Kennen lernen der Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung	Entwickeln persönlicher und sozialer Kompetenzen	Einüben eines kritischen Umgangs mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung



Inhalte des Programms

Klasse 1	Klasse 2	Klasse 3	Klasse 4
Der Weg des Sauerstoffs durch den Körper	Die Wirbelsäule – die wichtigste Säule der Welt	Herz und Blutkreislauf	Werbebotschaften durchschauen
Atmung und Gefühle	richtiges Sitzen – bewegtes Sitzen	Auswirkungen von Gefühlen auf unser Herz	Gruppendruck erkennen
Entspannungsübungen	Unsere Verdauungsorgane und ihre Funktionen	Gefühle bei sich und anderen erkennen	Freundschaften pflegen
Bewegungsspiele		Konflikte lösen	Alkohol und Tabak kritisch beurteilen
		Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen	

Durchführung und Grundsätze

Durch das Programm der gesamten vier Jahre führt die Identifikationsfigur **KLARO**, die sich die Kinder nach der Einführungsstunde basteln.

- Je Klassenstufe sind ca. 12 – 16 Unterrichtsstunden für **Klasse 2000** vorgesehen .
- **Gesundheitsförderer** führen jeweils in das Thema ein, die Klassenlehrerinnen vertiefen und festigen das Gelernte,
- Klasse 2000 als **Unterrichtsprinzip**, d.h. die Inhalte werden unterrichtsbegleitend quer durch alle Fächer transportiert.

Beispiel: Klasse 2

1. Gesundheitsförderer-Stunde:

Spiele mit dem Schwungtuch:

Freude an aktiver Bewegung

Bewusstes Atmen

Kooperations-Spiele

Klassenlehrerstunden

- In meiner Klasse bin ich gerne
- Wie geht es mir heute?
- Entspannungsübungen
- Meine Gefühle –
deine Gefühle
- Die STOPP-Regel
bei Problemen
- Problemlösung im Alltag

(fünf Unterrichtsstunden)

2. Gesundheitsförderer-Stunde:

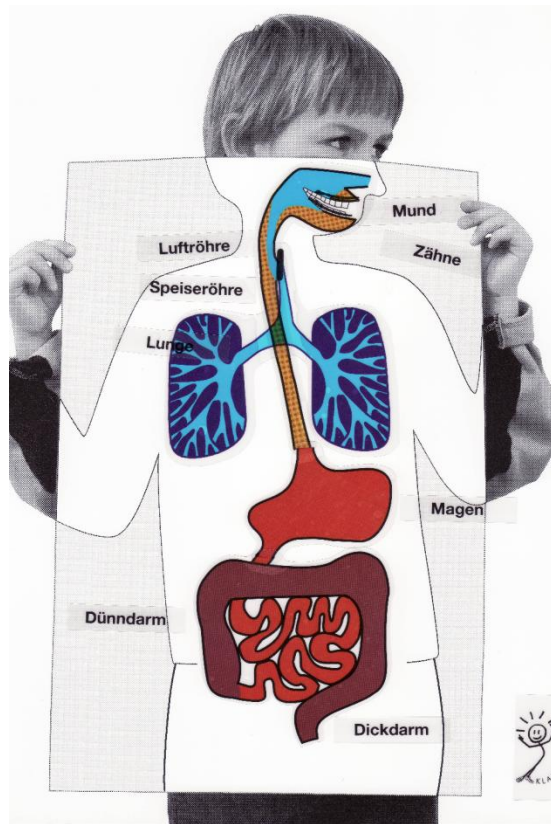
Die wichtigste Säule der Welt

- o Kennen lernen der Wirbelsäule
- o Körperwahrnehmung trainieren –
Übungen mit dem Erbsensäckchen
- o Bedeutung einer beweglichen Wirbelsäule
erfahren
 - o Entspannung genießen

Klassenlehrerstunden

- Bewegtes Sitzen im Unterricht
- Darum kann ich mich bewegen:
- Die Funktion von Knochen und Gelenken
- Bewegung jeden Tag
(drei Unterrichtsstunden)

3. Gesundheitsförderer-Stunde



Der Weg der Nahrung

Einführung des Weges der Nahrung durch den Körper anhand eines Plakats und Nachspielen mit Stationen

Klassenlehrerstunden

- Die Lebensmittelfamilien

Familie Müller, Familie Frisch und Fruchtig, Familie Milli Milch, Familie Willi Wurstig, Familie Öl und Familie Schleck

- Bedeutung der Kinderpyramide
- Spiele mit der Kinderpyramide
- Wasser – der beste Durstlöscher der Welt
- Täglich Obst und Gemüse
- gemeinsames Klassenfrühstück

(sechs Unterrichtsstunden)

Die Arbeit der Gesundheitsförderer

Die Gesundheitsförderer sprechen mit den Klassenlehrerinnen in einem **1.Treffen** die Themen des Schuljahrs ab, führen die Klasse in die **Themenbereiche** ein und stellen **Material** zur Verfügung.

Elterninformationsbriefe

zu Beginn jeder Unterrichtseinheit helfen Kindern und Eltern,
das Gelernte im Zusammenhang zu betrachten
→ Eltern und Schule „ziehen an einem Strang“.

Die Schulen profitieren von ...

... umfangreichem **Material**, inklusive **Arbeitsheft** und **CD** mit Bewegungsliedern

... gründlich ausgearbeiteten **Unterrichtsentwürfen**

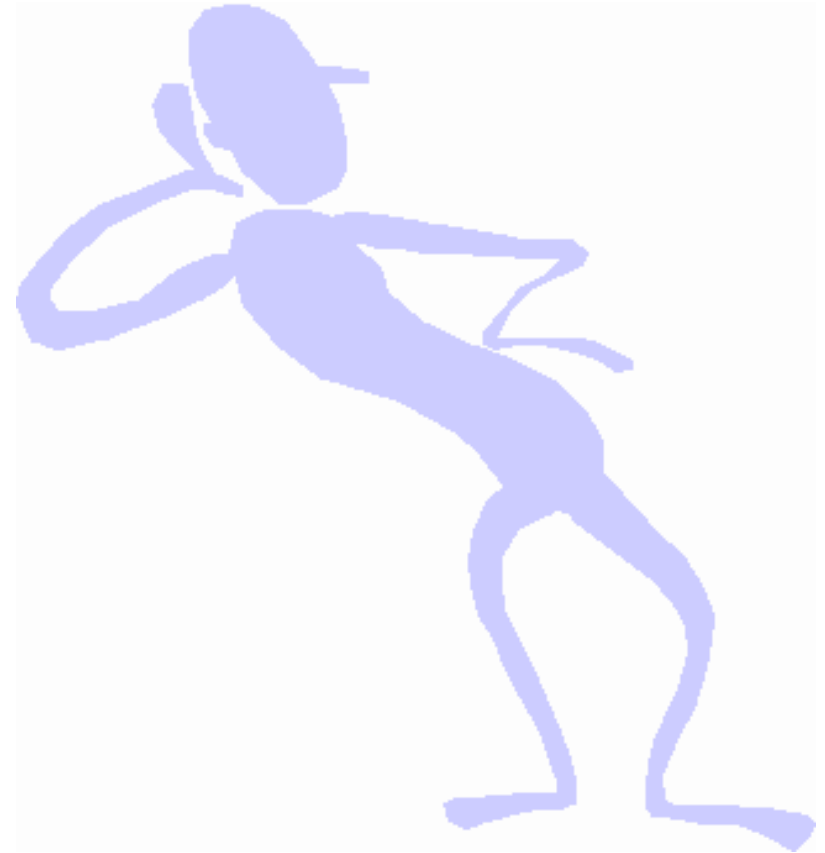
... der „**Achtungshaltung**“ in der Klasse, wenn Personen von außerhalb der Schule zu Besuch kommen.

Die Einbettung des Programms an unserer Schule

Das Programm Klasse 2000 ergänzt
unser Schulprogramm, das beinhaltet:

Gewaltprävention

- ✓ aufeinander hören
- ✓ sich einfühlen
- ✓ Gefühle anderer
respektieren



Flexible Unterrichtszeiten und häufige Bewegungspausen

- ✓ Abschaffung der Pausenklingel und der 5-Minuten-Pausen

stattdessen:

- ✓ häufige Bewegungspausen

Rhythmik-Erziehung

**Eine Stunde/Woche Rhythmik-Erziehung in
Kl. 1 und 2 fördert die**

- ✓ Aufmerksamkeit
- ✓ das aufeinander Hören
und den
- ✓ Klassenzusammenhalt

gesunde Ernährung

- ✓ Achten auf gesundes Pausen-Frühstück
- ✓ gemeinsames Zubereiten von Essen in regelmäßigen Abständen
- ✓ Wasserspender in der Schule, an dem sich die Kinder nach Belieben bedienen können

Kostet die Durchführung des Programms nicht zu viel wertvolle Unterrichtszeit?

Viele der im Programm Klasse 2000 enthaltenen
Themen sind auch im **Bildungsplan der
Grundschulen** verankert.

Als sehr hilfreich haben wir die Unterstützung
durch **fertige Unterrichtsentwürfe** empfunden,
sowie

die Bereitstellung der sinnvollen und
anschaulichen **Materialien**.

Unser Fazit nach zehn Jahren Klasse 2000

**Die Inhalte und Materialien des Programms sind
sehr sinnvoll und helfen den Kindern ...**

- ... sich über den Zusammenhang zwischen
Gefühlen und Gesundheit bewusst zu werden,
- ... sich und andere mit allen Facetten ernst zu
nehmen und zu respektieren
- ... das Gelernte auch zu Hause umzusetzen.

Deshalb ...

**... ein herzliches Dankeschön
an den Lions-Club für
die finanzielle Unterstützung!**