

Grundschule Borum am Harz



Klasse 2000

Seit einigen Jahren beteiligt sich die Grundschule Borum am Gesundheitsprogramm Klasse 2000 und hat im Oktober 2008 das Zertifikat als Klasse2000-Schule erhalten.

Klasse 2000 ist das bundesweit größte Programm zur **Gesundheitsförderung** und **Suchtvorbeugung** an Grundschulen. Es wurde 1991 am Klinikum Nürnberg entwickelt und wird seitdem ständig weiterentwickelt und verbessert. Im Schuljahr 2008/09 nahmen über 325.000 Kinder aus 13.909 Grundschulklassen in allen Bundesländern an Klasse2000 teil. Seit Beginn des Programms schlossen über 630.000 Kinder Bekanntschaft mit Klaro, der Sympathiefigur, die sie durch vier Schuljahre führt.

Ziele von Klasse2000

Kinder brauchen Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Vor diesem Hintergrund verfolgt Klasse2000 folgende Ziele:

Kinder kennen ihren Körper und entwickeln eine positive Einstellung zur Gesundheit.

Spielerisch schulen sie ihre Körperwahrnehmung und entdecken wichtige Funktionen, wie z. B. Atmung, Bewegung, Verdauung und das Herz-Kreislauf-System. Dabei wird die Wertschätzung für den eigenen Körper gefördert.

Kinder kennen die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung und haben Freude an einem aktiven Leben.

Mit Klasse2000 lernen Kinder das Wichtigste über gesundes Essen und Trinken. Durch Bewegungsspiele und Entspannungsübungen erfahren sie, dass Gesundsein Spaß macht und sie selbst eine Menge für ihr Wohlbefinden tun können.

Kinder entwickeln persönliche und soziale Kompetenzen.

In Rollenspielen und Übungen lernen die Kinder, ihre eigenen Gefühle und die der anderen zu erkennen und auszudrücken. Sie lernen einfache Strategien zur Problemlösung, üben gewaltfreie Konfliktlösungen und angemessenes Verhalten bei unangenehmen Gefühlen. Das wirkt sich positiv auf das Klassenklima aus.

Kinder lernen den kritischen Umgang mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung.

Kinder erfahren, dass Tabak und Alkohol ihrer Gesundheit schaden und süchtig machen können. In Rollenspielen üben sie, auch in Gruppendrucksituationen "Nein" zu sagen. Sie analysieren die Botschaften der Werbung und überlegen, was sie wirklich brauchen, um glücklich zu sein.

Das Umfeld der Kinder - Eltern, Schule, Klasse2000-Paten - unterstützt sie beim gesunden Aufwachsen.

Die Themen

Klasse2000 behandelt Themen rund um Körper und Gesundheit, z. B. Luft und Atmung, Erfahrung der Sinne, gesunde Ernährung, der Weg der Nahrung, das Herz-Kreislauf-System. Von großer Bedeutung ist aber auch das soziale Lernen. Die Kinder lernen in Rollenspielen, wie sie in einer Gruppe ihre eigene Meinung vertreten und Gruppendruck widerstehen können. Sie werden dazu angeregt, über sich selbst und ihren Umgang mit anderen nachzudenken, dies dient der Stärkung des Selbstwertgefühls und der Entwicklung zur eigenständigen Persönlichkeit - zwei wichtige Voraussetzungen für ein suchtfreies Leben.

Klasse2000 wirkt

Die "AOK Hessen - Die Gesundheitskasse" finanzierte eine vierjährige Studie über die Wirkungen von Klasse2000. Befragt wurden 65 Klassen aus Hessen, die bei Klasse2000 mitmachten: Lehrkräfte, Schulleitung und ab der dritten Klasse auch die Kinder selbst. Die Antworten dieser Gruppe wurden verglichen mit denen einer Kontrollgruppe: 54 Klassen, die sich nicht an Klasse2000 beteiligten. Gefragt wurde nach den Auswirkungen von Klasse2000 auf die Kinder, auf die gesamte Klasse sowie auf die Struktur der Schule.

Vor dem Start des Programms waren die Ausgangsbedingungen der Klasse2000-Kinder schlechter: der Anteil der Kinder mit Migrationshintergrund war höher als in den Kontrollklassen, es fanden sich mehr Verhaltensauffälligkeiten und geringere soziale Kompetenzen. Am Ende der Grundschulzeit zeigte sich ein anderes Bild:

- Problematische Verhaltensweisen nahmen bei Klasse2000-Kindern in der Tendenz stärker ab als in den Kontrollklassen, so dass Eingangsunterschiede verringert oder abgebaut werden konnten. Diese Abnahme zeigte sich bei den Klasse2000-Kindern insbesondere in den Bereichen "Mangelndes Selbstwertgefühl" und "Stress und körperliche Belastungen".
- Klasse2000-Kinder verfügen über ein größeres Gesundheitswissen als die Kinder der Kontrollklassen.
- In der 3. und 4. Klasse schätzen die Klasse2000-Kinder die Möglichkeit, selbst etwas für die eigene Gesundheit tun zu können, höher ein.
- Die Klasse2000-Kinder beginnen in der vierten Klasse seltener mit dem Konsum von Alkohol und Zigaretten als die Kinder der Kontrollklassen. Da die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung um so höher ist, je früher der erste Konsum beginnt, ist dies ein besonders erfreuliches Ergebnis.
- Das Klassenklima in den Klasse2000-Klassen entwickelte sich sowohl aus Sicht der Schüler als auch der Lehrer positiver als in den Kontrollklassen.
- Schulleiter berichten über positive Auswirkungen des Programms auf die ganze Schule. An jeder zweiten Schule trug Klasse2000 dazu bei, weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen einzuführen.

Die Studie konnte positive Wirkungen von Klasse2000 belegen. Damit gehört Klasse2000 zu den wenigen Präventionsprogrammen, die einen fundierten Wirkungsnachweis erbringen.

Weitere Informationen

erhält man unter www.klasse2000.de