

## Konzept „Klasse2000“

Das Konzept „Klasse2000“ möchte die Gesundheits- und Lebenskompetenzen von Kindern fördern. Es ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung. Entwickelt wurde es 1991 am Klinikum Nürnberg. Seither wurde es regelmäßig evaluiert und überarbeitet.

Das ganze Projekt steht unter der Schirmherrschaft der/des Drogenbeauftragten der Bundesregierung und wird über Spenden finanziert.

Im Rahmen des Konzeptes sollen die Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten entwickeln, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohl fühlen und gesund bleiben. Das Programm hat folgende 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, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen.
- Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken.

Vor diesem Hintergrund behandelt Klasse2000 fünf große Themen:

- Gesund essen & trinken, z.B. Wasser als Durstlöcher trinken und fünf Mal täglich Obst und Gemüse essen
- Bewegen & entspannen, z.B. regelmäßig Bewegungspausen machen und Atem-Entspannung anwenden
- Sich selbst mögen & Freunde haben, z.B. die eigenen Stärken kennen, anderen helfen und freundlich miteinander umgehen
- Probleme Konflikte lösen, z.B. Strategien im Umgang mit Angst und Wut entwickeln, Konflikte gewaltfrei lösen
- Kritisch denken Nein-Sagen, z.B. zu Tabak, Alkohol und Gruppendruck

Die entsprechenden Unterrichtseinheiten werden in den Klassen 1 bis 4 durchgeführt mit Hilfe von Unterrichtsmaterialien, die das Projekt zur Verfügung stellt. Externe Fachleute - Gesundheitsförderer – führen die Kinder in die jeweiligen Themen ein. Eltern werden mit einbezogen durch das Klasse2000-Elternheft, Elternabende und jährliche Elternbriefe.

( Entnommen aus der Informationsbroschüre „Stark und gesund in der Grundschule“, Klasse2000)

Unsere Schule startet mit dem Projekt im 2. Halbjahr des Schuljahres 2016/2017.