

# Was ist Klasse2000?



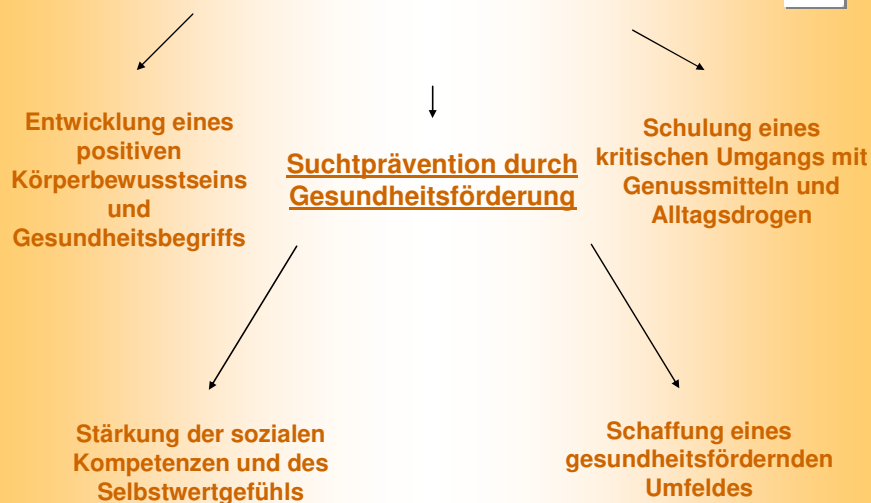
(1)

Klasse2000 ist das bundesweit größte Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in der Grundschule.

(2)

Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse und setzt dabei auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften, Gesundheitsförderern, Eltern.

## Die Ziele von Klasse2000?



## Umsetzung der Ziele



Spielerisches Vertraut machen der Kinder mit ihrem Körper und seinen wichtigsten Grundfunktionen.

Zusammenhänge zwischen Verhalten und Gesundheit kennen und erleben lernen.

Die Kinder sollen den verantwortlichen Umgang mit Genussmitteln und die Fähigkeit des „Neinsagens“ lernen.

Sie werden mit gesundheitsförderndem Verhalten (z.B. Bewegung, Entspannung, gesunde Ernährung) vertraut gemacht.

Stärkung all jener Faktoren bei Kindern und Jugendlichen, die eine positive Einstellung zur Gesundheit fördern und einem gesundheitsschädlichen Verhalten vorbeugen.

# Umsetzung der Ziele



Die Kinder werden angeregt, sich als eigenständige und wertvolle Personen wahrzunehmen, ihre Meinung zu vertreten und Probleme positiv zu bewältigen, andere zu respektieren und mit ihnen zu kooperieren.



Für eine gesunde Entwicklung der Kinder sind die „Verhältnisse“, in denen sie leben genauso wichtig wie ihr eigenes Verhalten.

Deshalb integriert Klasse2000 Schüler, Lehrer, Eltern, Gesundheitsförderer und Paten im Engagement für eine kindgerechte und gesundheitsfördernde Lebensumwelt.

## Inhalte



### Lehrer und Gesundheitsförderer gemeinsam

Im Rahmen von Klasse2000 werden pro Schuljahr ca. 12 bis 15 Unterrichtsstunden durchgeführt. Zwei bis drei davon gestalten die Klasse2000-Gesundheitsförderer: Fachleute aus Medizin oder Pädagogik, die für ihren Einsatz bei Klasse2000 besonders fortgebildet werden.

Diese Gesundheitsförderer-Stunden (GF-Stunden) sind eine Besonderheit von Klasse2000. Sie sind zum einen besondere Highlights im Schulalltag für die Kinder, die sich sehr auf diese Stunden freuen und für das Thema Gesundheit begeistern. Andererseits können die Lehrkräfte von dem Austausch und der Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern profitieren und die Chance nutzen, ihre Klassen in den GF-Stunden zu beobachten und somit aus einer ganz anderen Perspektive zu erleben.

## Inhalte der einzelnen Jahrgangsstufen



### Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

#### Klaro stellt sich vor (GF)

- Neugier für das Programm wecken,
- Selbstverantwortung für eigenes Wohlbefinden deutlich machen,
- Kinder werden zu Forschern in eigener Sache

#### Klasse2000 — das ist doch Klarol (LE)

- Informationen über den Faten,
- Jedes Kind bastelt seinen eigenen Klaro

#### Das bin ich! (LE)

- Erkennen, dass jedes Kind einmalig ist.

#### Das kann ich schon (1) und (2) (LE)

- Entwicklung eines realistischen Selbstbildes durch differenzierte Wahrnehmung eigener Stärken und Schwächen

#### Klaros Klassenregeln (LE)

- Gemeinsam Regeln formulieren, damit sich alle in der Klasse wohl fühlen



#### Zuhören und Sprechen (LE)

- Zuhörer- und Sprecherregeln kennen lernen, diese Regeln trainieren

#### Abenteuer „Atem“ (GF)

- Den Weg der Luft im Körper kennen lernen,
- tiefes Atmen üben,
- Klaro-Atmung als Entspannung erlernen

#### Experiment zum Atem (LE)

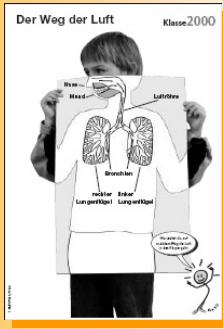
- Erfahrungen mit Luft und Atem machen,
- Vertiefung der Erkenntnisse zum Atem

#### Atmen und Gefühle (LE)

- Gefühle verändern die Atmung,
- die Atmung kann Gefühle verändern

#### Das tut mir gut! (LE)

- Wiederholen und Sichern der Inhalte des vergangenen Jahres



**Das Große Klasse-Wissens-Quiz**

**Frage 1** Beschreibe den Weg der Luft. Welche der verschiedenen Wege werden im Körper durchgezogen?

**Frage 2** Was ist ein gesunder Körperbau? Welche Faktoren sind wichtig?

**Frage 3** Wie lässt sich das Gleichgewicht auf dem Kopf halten?

**Frage 4** Was ist ein gesunder Körperbau? Welche Faktoren sind wichtig?

**Frage 5** Was ist ein gesunder Körperbau? Welche Faktoren sind wichtig?

**Frage 6** Was ist ein gesunder Körperbau? Welche Faktoren sind wichtig?



# Inhalte der einzelnen Jahrgangsstufen

## Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

- Spiele mit dem Schwungtuch (GF)
- Freude an aktiver Bewegung fördern,
- Zusammenarbeit fördern und Gemeinschaft erleben

In meiner Klasse bin ich gerne (LE)

- Förderung der Klassengemeinschaft

Wie geht es mir heute? (LE)

- Differenziertes Wahrnehmen eigener Gefühle

Meine Gefühle — deine Gefühle (LE)

- Wirkung eigener Gefühle auf andere,
- Wechselwirkung von Gefühlen erkennen

Klaros Zauberformel bei Problemen (LE)

- Impulskontrolle,
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen

Problemlösung im Alltag (LE)

- Umsetzung der Zauberformel im Alltag

Die wichtigste Säule der Welt (GF)

- Die Wirbelsäule kennen lernen,
- Körperwahrnehmung trainieren,
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung erkennen

Bewegtes Sitzen im Unterricht (LE)

- Geeignete Sitzpositionen im Unterricht

Darum kann ich mich bewegen (LE)

- Funktion von Knochen, Muskeln und Gelenken

Bewegung jeden Tag (1) und (2) (LE)

- Freude an Bewegung fördern,
- verschiedene Sportarten kennen lernen
- Spiele für drinnen und draußen

Der Weg der Nahrung (GF)

- Verdauungsorgane und ihre Funktion kennen lernen,
- den Weg der Nahrung kennen

Die Lebensmittelfamilien (LE)

- Verschiedene Lebensmittelfamilien kennen lernen,
- die Bedeutung der einzelnen Lebensmittel für den Körper kennen

Die Kinderpyramide (LE)

- Aufbau und Bedeutung der Lebensmittelpyramide für Kinder,
- wissen, wie viel „eine Portion“ ist

Spiele mit der Kinderpyramide (LE)

- Vertiefung des Ernährungsprinzips der Kinderpyramide

Wasser — der beste Durstlöcher der Welt (LE)

- Sechs mal am Tag trinken

Obst und Gemüse jeden Tag (LE)

- Obst- und Gemüselieferant kennen lernen,
- fünf mal am Tag Obst und Gemüse essen



**So löse ich ein Problem mit KLAROS Zauberformel**

**1.** Ich habe ein enges Gefühl. Ich bin ganz ruhig.

**2.** ...

**3.** ...

Was ist die Lösung? Wie kann ich helfen? Welche Gefühl habe ich?

**Seite 7**

### Der Weg der Nahrung

Wenn du ein Stück Brot oder etwas anderes isst, geschluckt folgend:

**Im M...** zerkleinern die **Z...** das Brot und vermischen es mit Speichel, sodass wir es schlucken.

Durch die **Sp...** schlüpfen die **Br...** in den **M...** ... Damit nichts in die Lunge geht, schließt der Kehlkopf die Luftröhre ab. Die Magenwände sind dick und kräftig. Sie leeren den Speisetrakt durch und vermischen ihn mit dem Magensaft.

Dann kommt der Speisetrakt in den **D...** ... Dort werden die Nährstoffe durch die Darmwand und werden vom Blut aufgenommen.

Das Blut befördert die Nährstoffe in den ganzen Körper.

Der Rest wandert weiter in den **D...** ... Hier wird das Wasser herausgezogen. Was dann übrig bleibt, wird aus dem Darm herausgehoben. Davon musst du zur Toilette.

**Fragebogen**

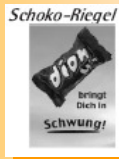
gebildet von: ...

geprüft von: ...

Die Lösung ist in der Hand 10







**6 NIMM AUCH EINE! 7**

**Stell dir folgende Situation vor:**  
 Einige Schüler dieses Schulfestes sind nachmittags immer auf dem Schulhof. Es sind auch Erwachsene. Es werden auch Spiele an den Tischen angeboten, und die sind beliebt. Als du im Hofe bist, beschließt du, zu ihnen zu gehen.

**Wie wirst du reagieren?**

OK, nicht dringender.  
 Hallo, kann ich auch dazu kommen?  
 Wie verhalten die anderen?  
 Ich würde gerne mitmachen, aber ich bin nicht so gut.  
 Ich würde gerne mitmachen, aber ich bin nicht so gut.  
 Ich würde gerne mitmachen, aber ich bin nicht so gut.

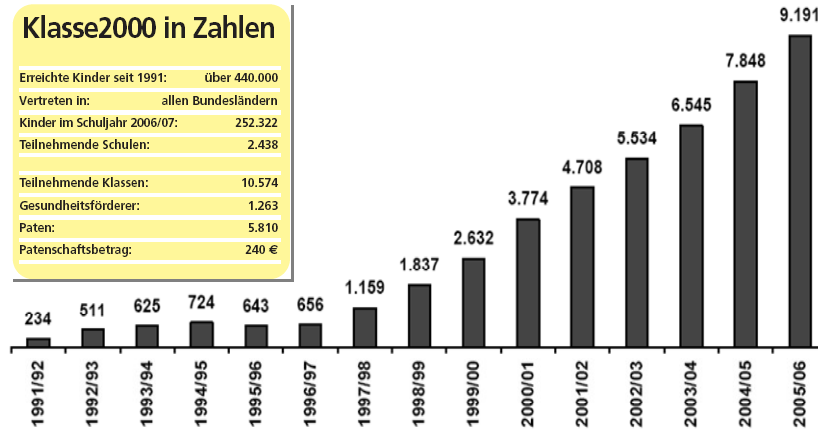
# Klasse2000 in Zahlen



Abb. 2: Entwicklung der teilnehmenden Klassen seit dem Schuljahr 1991/92

## Klasse2000 in Zahlen

Erreichte Kinder seit 1991:	über 440.000
Vertreten in:	allen Bundesländern
Kinder im Schuljahr 2006/07:	252.322
Teilnehmende Schulen:	2.438
Teilnehmende Klassen:	10.574
Gesundheitsförderer:	1.263
Patent:	5.810
Patenschaftsbetrag:	240 €



# Klasse2000 in Zahlen



Abb. 1: Klasse2000 im Schuljahr 2005/2006

	1. Klasse		2. Klasse		3. Klasse		4. Klasse		Insgesamt	
	Klassen	Schüler	Klassen	Schüler	Klassen	Schüler	Klassen	Schüler	Klassen	Schüler
Baden-Württemberg	338	8.147	319	7.717	232	5.811	217	5.382	1.106	27.057
Bayern	604	14.491	479	11.820	424	10.471	325	8.139	1.832	44.921
Berlin	71	1.751	96	2.261	59	1.464	65	1.549	291	7.025
Brandenburg	30	714	24	568	6	153	6	139	66	1.574
Bremen			5	119	8	200	1	26	14	345
Hamburg	34	963	15	409	17	437	15	379	81	2.188
Hessen	322	7.432	330	7.714	269	6.424	221	5.232	1.142	28.802
Mecklenburg-Vorp.	9	216	4	88	2	51	4	89	19	444
Niedersachsen	460	10.272	467	10.390	379	8.774	372	8.461	1.678	37.897
Nordrhein-Westfalen	386	9.593	305	7.898	196	5.088	128	3.271	1.015	25.850
Rheinland-Pfalz	206	4.744	166	4.020	124	2.962	87	2.095	583	13.821
Saarland	103	2.512	91	2.030	88	2.028	71	1.469	353	8.039
Sachsen	37	862	19	397	14	345	11	243	81	1.847
Sachsen-Anhalt	10	199	5	119	1	33			16	351
Schleswig-Holstein	246	5.751	267	6.133	174	4.207	117	2.702	804	18.793
Thüringen	33	660	38	828	16	326	23	531	110	2.345
<b>Insgesamt</b>	<b>2.889</b>	<b>68.307</b>	<b>2.630</b>	<b>62.511</b>	<b>2.009</b>	<b>48.774</b>	<b>1.663</b>	<b>39.707</b>	<b>9.191</b>	<b>219.299</b>

Im Vergleich zum Schuljahr 2004/2005 stieg die Zahl der teilnehmenden Klassen um 1.343. Das entspricht einem Zuwachs von 17 % (siehe Abb. 2).



## Klasse2000 in den Bundesländern 2006/07

Stand: 30.06.07

Erreichte Schüler seit 1991: 448.000

	Schulen	Klassen	Schüler
Baden-Württemberg	284	1.290	31.391
Bayern	442	2.005	49.216
Berlin	75	311	7.520
Brandenburg	30	96	2.284
Bremen	4	18	428
Hamburg	30	124	3.364
Hessen	260	1.214	28.269
Mecklenburg-Vorp.	10	28	634
Niedersachsen	410	1.787	40.532
Nordrhein-Westfalen	339	1.430	36.058
Rheinland-Pfalz	167	723	16.853
Saarland	90	372	8.670
Sachsen	60	129	2.930
Sachsen-Anhalt	8	24	500
Schleswig-Holstein	176	895	21.000
Thüringen	45	128	2.673
<b>Insgesamt</b>	<b>2.438</b>	<b>10.574</b>	<b>252.322</b>

## Warum Klasse2000?



### Kontinuierliche Evaluation und Überarbeitung des Programms

Das Klasse2000-Programm wird fortlaufend vom Verein Programm Klasse2000 e.V. evaluiert, häufig in Kooperation mit anderen Institutionen. In jedem Schuljahr beantworten Schüler, Eltern, Lehrer oder Gesundheitsförderer Fragebögen über ihre Zufriedenheit mit unterschiedlichen Aspekten des Programms.

### Wirksamkeit von Klasse2000

Die Wirksamkeit von Klasse2000 wurde in Bezug auf das Rauchverhalten von Kindern der 4. Jahrgangsstufe bestätigt (Bölskei et al., 1997). Dazu wurde das Rauchverhalten von Kindern aus Interventionsklassen und Kontrollklassen am Ende der 1. Klasse im Schuljahr 1991/1992 (5584 Kinder) und nochmals am Ende der 4. Klasse im Schuljahr 1994/95 verglichen (3494 Kinder). Als Grundlage dienten zwei altersgerecht entwickelte Fragebögen. Am Ende der ersten Jahrgangsstufe war noch kein Unterschied zwischen den Schülern festzustellen. In den Interventionsklassen hatten wie auch in den Kontrollklassen etwa 10% der Kinder mindestens einmal geraucht. In der 4. Jahrgangsstufe hatten 32% der Schüler aus den Kontrollklassen Erfahrungen mit Zigaretten. In den Interventionsklassen waren es "nur" 25,2%. Noch deutlicher fiel der Unterschied beim Anteil jener Schüler aus, die regelmäßig Zigaretten rauchen. Hier waren es bei den Klasse2000-Schülern (1,5%) nur halb so viele wie in den Kontrollklassen (3,0%).

## Warum Klasse2000?



- ☺ Das Konzept von Klasse2000 beurteilen rund 85 % der beteiligten Lehrer mit „sehr gut“ oder „gut“ und würden es weiterempfehlen (Lehrerbefragung 2004 und 2006)
- ☺ Die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern bewerten 86% der Lehrer mit „sehr gut“ oder „gut“ (Lehrerbefragung 2006).
- ☺ Klasse2000-Kinder geben häufiger an, sehr auf ihre Gesundheit zu achten und sind stärker davon überzeugt, selbst etwas für ihre Gesundheit tun zu können. (Storck et al., i.V.)
- ☺ Klasse2000-Kinder haben nach 4 Jahren Grundschule seltener Zigaretten probiert, als andere. (Bölskei et al. 1997).