

Klasse 2000®

STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE



Schirmherrschaft



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung



WIR SIND

in form

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



Partner der deutschen
Lions Clubs

Risiken

- Übergewicht: 15 % der Kinder im Grundschulalter (RKI 2007)
- Psychische Auffälligkeiten: 23 % der Kinder im Grundschulalter (RKI, 2007)
- Computer- u. internetbezogene Störung: 6 % der Jugendlichen (BZgA, 2017)
- Rauchen: 10 % der Jugendlichen (BZgA, 2017)
- Alkohol: 10 % der Jugendlichen trinken regelmäßig;
Rauschtrinken mindestens 1 x im Monat bei 14 % (BZgA, 2017)

gerundete Werte



Ziele

Gesundheit fördern, Sucht und Gewalt vorbeugen

Die Kinder lernen

- wie ihr Körper funktioniert und was ihnen gut tut
- wie wichtig Gesundheit ist und was sie selber dafür tun können
- wie sie für sich selber sorgen und gut mit anderen umgehen



Themen

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selber mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & nein sagen



Programm

- Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern
- Komplette Stundenvorschläge 1.- 4. Klasse
- Je 10 – 15 Stunden, fächerübergreifend umsetzbar
- Stunden mit GesundheitsförderInnen u. LehrerInnen
- Hefte, CDs, Spiele usw. für Kinder, Infos für Eltern



1. Jahr: **Gesund mit KLARO**

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 2 - LehrerInnen: 13
- Themen: Atmung, Bewegung, Pausenbrot, Klassenklima
- Material: KLARO, Atemtrainer, CD Bewegung, Pausenbrot-Drehscheibe
- Eltern: Infoabend, Elternbrief und Elternbroschüre



2. Jahr: Fit mit KLARO

Stunden:	GesundheitsförderInnen: 3 - LehrerInnen: 10
Themen:	Ernährung, Entspannung, Gefühle
Material:	Körperpuzzle, KLARO-Kugel, Gefühle-Buch, Ernährungsspiel, Entspannungs-CD
Eltern:	Elternbrief, KLAROText, Würfelspiel



3. Jahr: Stark mit KLARO

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 3 – LehrerInnen: 11
- Themen: Klassenklima, Kommunikation, Problem- u. Konfliktlösung, Herz-Ernährung-Bewegung
- Material: Lesezeichen KLAROs Zauberformel, Stethoskope, Leporello KLAROs Sportspaß
- Eltern: Elternbrief, KLAROttext, KLAROs Zauberformel



4. Jahr: Schlau mit KLARO

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 3 – LehrerInnen: 11
- Themen: Gehirn, Werbung, Medien, Rauchen und Alkohol, Gruppendruck, Nein-Sagen, Freunde
- Material: Heft KLAROs Taschenhirn, KLARO-Anhänger
- Eltern: Elternbrief, KLAROText



Wirkung

Studien von unabhängigen Forschungsinstituten
SchülerInnen mit Klasse2000 ↔ ohne Klasse2000

Positive Wirkung im Grundschulalter auf

- Konsum von Obst u. Gemüse, Wasser, Süßigkeiten
- Aktiven Schulweg
- Klassenklima

Im Jugendalter auf

- Rauchen
- Alkoholkonsum



Patenschaft

- Spenden und Fördergelder
- 220 € pro Klasse und Schuljahr
- Lions Clubs, Krankenkassen, Firmen, Stiftungen, öffentliche Mittel, Fördervereine, Eltern ...
- Sparsam und wirtschaftlich

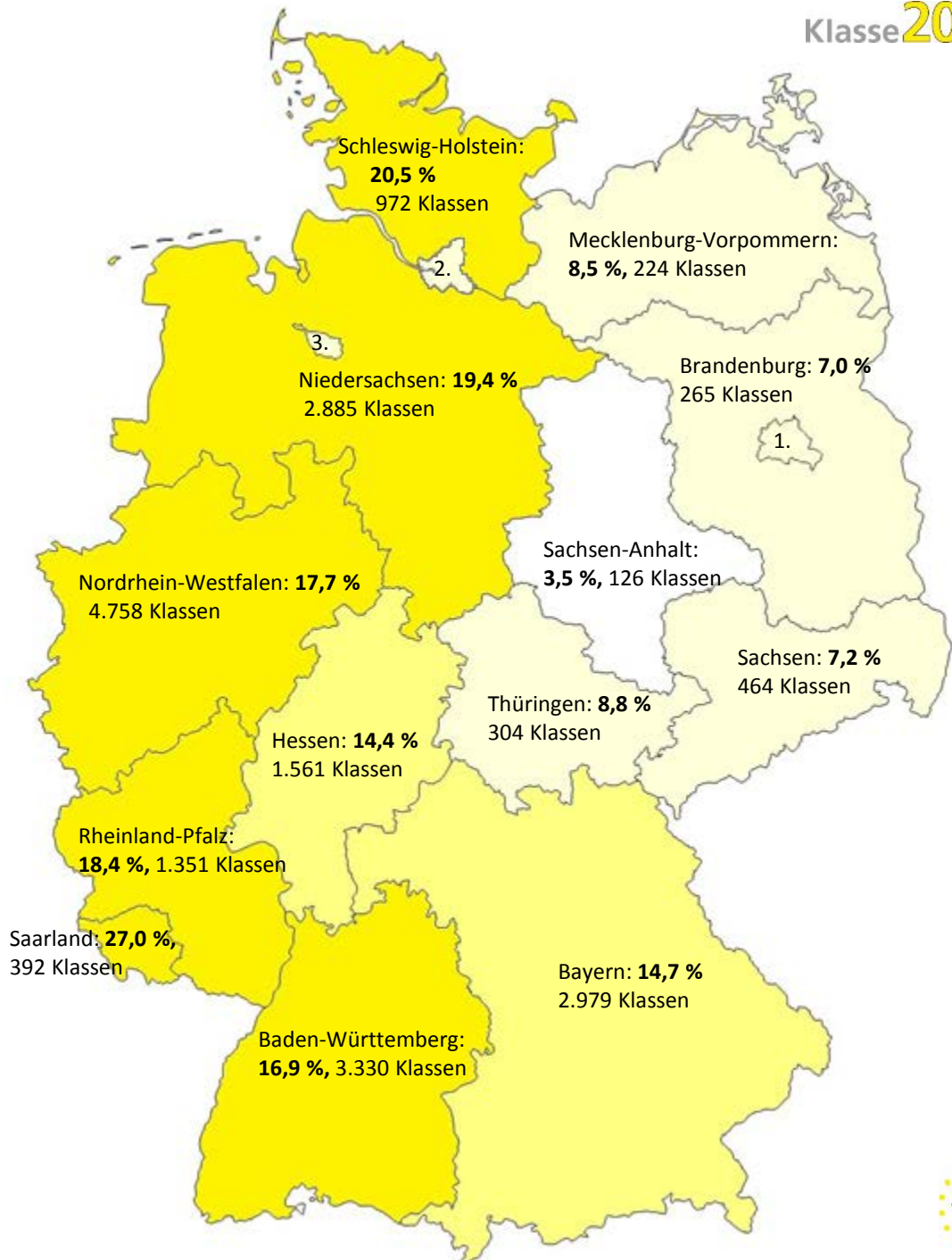


Verbreitung

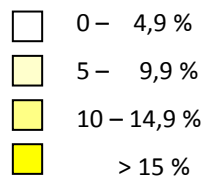
Stand: 30.6.2017

Anteil der erreichten Klassen in den Bundesländern

Insgesamt:
 20.255 Klassen
 = 15,0 %
 3.727 Schulen
 = 24 %



1. Berlin: **7,0 %**, 377 Klassen
2. Hamburg: **5,8 %**, 175 Klassen
3. Bremen: **8,7 %**, 92 Klassen



Ablauf

1. Anmeldung: 1. Klassen mit Paten (bis Dezember)
2. GesundheitsförderInnen (GF): Suche und Schulung
3. Materialversand: an Klassen und GF (Januar-Februar)
4. Planung des Ablaufs: GF mit LehrerInnen (LE)
5. Information der Eltern: GF oder LE
6. KLARO-Stunden: GF und LE (ab Februar)



Mitmachen

- Überall in Deutschland
- Weit über 1 Million Kinder seit 1991
- Mehr als 20.000 Klassen pro Jahr

“Wenn man in der Schule was fürs Leben lernen soll, dann doch am besten, wie man gesund und lebendig bleibt!
Klasse2000 ist klasse!“

Dr. Eckart von Hirschhausen
Ehrenamtlicher Klasse2000-Botschafter

