



Wir sind dabei!!! Unsere ersten Klassen haben die Möglichkeit bekommen am Projekt Klasse 2000 teilzunehmen. Im Folgenden könnt ihr lesen, worum es bei dem tollen Projekt geht:

Zusätzliche Infos findet ihr unter: <https://www.klasse2000.de/>

Gesundheitsförderung und Prävention mit Klasse2000

Gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Dabei unterstützt sie Klasse2000, das in Deutschland am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule.



Mit Klasse2000 und seiner Symbolfigur KLARO erfahren die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Frühzeitig und kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 lernen die Kinder mit Klasse2000 das 1x1 des gesunden Lebens – aktiv, anschaulich und mit viel Spaß. Lehrkräfte und speziell geschulte Gesundheitsförderer gestalten rund 15 Klasse2000-Stunden pro Schuljahr zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen. So entwickeln Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben.

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, damit er gesund bleibt und sie sich wohl fühlen*
- *Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken.*

Themen

- *Gesund essen & trinken*
- *Bewegen & entspannen*
- *Sich selbst mögen & Freunde haben*
- *Probleme & Konflikte lösen*
- *Kritisch denken & Nein sagen*

Über 1,7 Millionen Kinder erreicht

Seit Beginn des Programms im Jahr 1991 schlossen über 1,7 Millionen Kinder Bekanntschaft mit KL ARCO. Zur Zeit macht bundesweit jedes siebte Grundschulkind bei Klasse2000 mit: Im Schuljahr 2018/19 nahmen über 500.000 Kinder aus mehr als 22.300 Grundschulklassen teil, das entspricht über 16 % aller Grundschulklassen.

Vorteile für Schulen

Gesundheitsförderung und Prävention sind in den Lehrplänen aller Bundesländer verankert. Klasse2000 ist hierfür ein umfassendes, erprobtes und evaluiertes Programm.



Gute Gründe für Klasse2000

- *Die Themen passen zum Erziehungsauftrag der Schule:*
Ernährung, Bewegung, Gewalt- und Suchtvorbeugung
- *Geschulte Gesundheitsförderer besuchen die Klassen – Lehrkräfte profitieren vom Perspektivenwechsel*
- *Vielfältiges Material macht den Kindern Spaß und reduziert Vorbereitungsanfang für die Lehrkräfte*
- *Differenzierte Vorlagen und Arbeitsblätter für den Einsatz in Förderschulen und inklusiven Klassen*
- *Verbesserung von Klassenklima und Sozialverhalten*
- *Lehrerbefragungen belegen die hohe Zufriedenheit mit dem Programm.*
98 % der Schulleiter würden es weiterempfehlen

Erprobtes Unterrichtsmaterial

Die Klassenlehrerinnen und –lehrer erhalten ausführliche Unterrichtsvorschläge und attraktive Materialien sowie eine CD mit Schülermaterial in verschiedenen Schwierigkeitsstufen. Dadurch können alle Kinder bei dem Programm mitmachen: in Förderschulen, inklusiven und jahrgangsgemischten Klassen.

Eine Besonderheit von Klasse2000 sind die Besuche von speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderern. Mit spannenden Materialien und Methoden führen die Fachleute aus Pädagogik und Gesundheit zwei bis drei Mal pro Schuljahr neue Klasse2000-Themen ein und begeistern die Kinder dafür.

Das Klasse2000-Zertifikat

Besonders engagierte Schulen können mit dem Klasse2000-Zertifikat zeigen, dass ihnen die Gesundheit der Schüler am Herzen liegt.

Sie erhalten eine Urkunde, ein Schild für den Außenbereich sowie ein Logo zur Verwendung in Briefen und Veröffentlichungen der Schule. Außerdem veröffentlichen wir die zertifizierten Schulen auf unserer [Website](#).

Um das Zertifikat zu erhalten, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Mindestens 75 % aller Grundschulklassen der Schule nehmen im laufenden Schuljahr am Programm Klasse2000 teil.*
- Klasse2000 ist im Schulprogramm/-profil verankert.*
- Eine Steuergruppe koordiniert das Programm.*
- Die Lehrkräfte dokumentieren und bewerten die Durchführung des Programms.*
- Auf Schulebene finden strukturelle Aktivitäten zur Gesundheitsförderung statt, z.B. regelmäßiges gemeinsames Frühstück, regelmäßiges Trinken im Unterricht, regelmäßige Bewegungs- oder Entspannungspausen.*

Unterstützung für die Eltern

Mit Klasse2000 wird Ihr Kind fit fürs Leben. Besonders erfolgreich ist Gesundheitsförderung dann, wenn Eltern und Schule zusammenarbeiten.



Die Schule ist neben der Familie der Ort, an dem Kinder die meiste Zeit verbringen: Hier lernen, leben und spielen sie. Mit unserem Unterrichtsprogramm lernen Ihre Kinder spielerisch etwas über Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung. Wie sie mit ihren Gefühlen und Stress umgehen können ist ebenso ein Bestandteil des Programms wie die Fähigkeit, Streit friedlich zu lösen. Auf diese Weise werden die Kinder darin bestärkt „Nein sagen“ zu können, z.B. zu Zigaretten und Alkohol.

Sie wollen, dass Ihr Kind stark und gesund aufwächst? Klasse2000 unterstützt Sie dabei

- Klasse2000 fördert wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen - beugt Sucht und Gewalt vor
- Kinder sind begeistert und bringen Material zum Ausprobieren mit nach Hause
- Keine Zusatzstunden – Programm läuft integriert im normalen Stundenplan
- Eltern erhalten regelmäßige Informationen und Tipps für den Familienalltag
- Wissenschaftliche Studien belegen die positive Wirkung auf das Ernährungs und Bewegungsverhalten der Kinder während der Grundschulzeit sowie auf den Alkohol- und Tabakkonsum auch noch im Jugendalter.

Als Eltern können Sie sich dafür einsetzen, dass Gesundheitsförderung in der Schule Ihres Kindes ein Thema wird und bleibt: Sprechen Sie mit dem Elternbeirat, den Lehrkräften oder der Schulleitung und informieren Sie andere Eltern über Klasse2000.

Die Klasse2000-Gesundheitsförderer

Die Gesundheitsförderinnen und -förderer sind das Besondere an Klasse2000. Sie begleiten die Klassen durch das Programm und gestalten pro Schuljahr 2-3 spezielle KLARO-Stunden. Die Kinder sind begeistert von den Besuchen, die Lehrerinnen und Lehrer schätzen die partnerschaftliche Zusammenarbeit.



In der 1. Klasse kommen die GesundheitsförderInnen zwei mal, ab der 2. Klasse drei mal pro Jahr in den Unterricht. Sie führen neue Themen ein und bringen dafür spannende Materialien mit, z. B. Atemtrainer, Stethoskope und Pausenbrot-Drehscheibe. Für die Kinder sind diese Besuche besondere Höhepunkte und tragen dazu bei, dass sie das Thema Gesundheit positiv erleben. Davon können die Lehrkräfte profitieren, wenn sie anschließend die Klasse2000-Themen mit den Kindern vertiefen.

Die regelmäßigen Lehrerbefragungen von Klasse2000 belegen, dass die Lehrkräfte den Einsatz der Gesundheitsförderer besonders positiv bewerten. Bundesweit sind über 1.500 Gesundheitsförderer für Klasse2000 aktiv. Sie kommen aus den Bereichen Gesundheit oder Pädagogik, haben Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern und werden von Klasse2000 regelmäßig fortgebildet.

Evaluation - Klasse2000 wirkt!

Studien belegen: Klasse2000 wirkt positiv, sowohl auf den späteren Konsum von Tabak und Alkohol als auch auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten.



Eine Studie des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT Nord) verglich Klasse2000-Kinder von 2005 bis 2008 mit einer Kontrollgruppe, die nicht am Programm teilnahm. 2011 zeigte sich bei einer Nachbefragung am Ende der 7. Klasse, dass in der Klasse2000-Gruppe deutlich weniger Jugendliche schon einmal geraucht hatten (7,9 % gegenüber 19,7 %, [Grafik](#)) und dass sie seltener Erfahrungen mit Rauschtrinken hatten ([Grafik](#)).

Eine Studie der Universität Bielefeld untersuchte von 2013-15 Klasse2000-Kinder und eine Kontrollgruppe von Klasse 1-3. Die Zugehörigkeit zu Kontroll- und Interventionsgruppe wurde ausgelost (randomisierte Studie).

Schwerpunkt der Befragungen von Kindern, Eltern und Lehrkräften war das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Kinder. Verglichen wurde, ob Einstellungen, Wissen und Verhalten sich zwischen der 1. und 3. Klasse verbesserten, verschlechterten oder stabil blieben.

Obwohl auch die Kontrollschulen zahlreiche Maßnahmen zur Gesundheitsförderung durchführten, konnte die Studie positive Effekte von Klasse2000 belegen.

- *Bei den Kriterien gesunder Ernährung "5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag" ([Grafik](#)) und "maximal eine Portion Süßigkeiten pro Tag" ([Grafik](#)) gab es in der Kontrollgruppe größere Verschlechterungen als bei den Klasse2000-Kindern.*
- *Der Konsum von Fastfood, Süßigkeiten und Softdrinks stieg in der Kontrollgruppe stärker ([Grafik](#)).*
- *Auch beim Bewegungsverhalten gab es einen Effekt: Kinder der Kontrollgruppe wechselten häufiger zu einem passiven Schulweg (z. B. mit dem Auto) als die Klasse2000-Kinder ([Grafik](#)).*

Die ausführlichen Studienergebnisse finden Sie [hier](#).

Die Studien wurden finanziert von der AOK Hessen (IFT-Studie) und der Mondelez International Foundation (Universität Bielefeld).

Hohe Zufriedenheit mit dem Programm

Jährlich befragt Klasse2000 Lehrer, Schulleiter, Gesundheitsförderer, Paten oder Eltern. Diese Befragungen geben wichtige Hinweise für die laufende Überarbeitung des Programms. Die Ergebnisse belegen eine sehr gute Bewertung von Klasse2000: 98 % der Schulleiter und 98 % der Paten würden das Programm weiterempfehlen.

