

Stark und gesund in der Grundschule mit dem Programm Klasse2000

Kinder so früh wie möglich für eine gesunde Lebensweise zu begeistern, ist das Ziel des Unterrichtsprogramms Klasse2000, das bundesweit in über 3.000 Grundschulen durchgeführt wird. Es begleitet die Kinder von Klasse 1 bis 4 und vermittelt ihnen das „kleine 1 x 1 des gesunden Lebens“. Eine Längsschnittstudie belegt vor allem die suchtpreventive Wirkung des Programms.



Kindergesundheit heute

Obwohl es den Kindern in Deutschland insgesamt gut geht, zeigen die aktuellen Daten, dass es eine Reihe von Herausforderungen für die Prävention gibt. Die beobachteten Risiken stehen vor allem im Zusammenhang mit Lebensstil, sozialer Lage und Entwicklungsbedingungen (KIGGS-Studie des Robert Koch-Instituts). So ist jedes sechste bis siebte Kind im Grundschulalter übergewichtig. Nur ein Drittel aller Kinder und Jugendlichen erreicht die täglich empfohlene Mindest-Bewegungszeit von 60 Minuten, 30 bis 40 Prozent weisen motorische Defizite im Gleichgewicht und der Beweglichkeit auf. Zirka 10 Prozent der Kinder von sieben bis zehn Jahren sind sehr wahrscheinlich psychisch auffällig. Positive Entwicklungen sind laut Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) bei der Zahl der rauchenden Jugendlichen zu verzeichnen: ihr Anteil an den Zwölf- bis 17-jährigen hat sich von 27,5 Prozent im Jahr 2001 auf 12,9 Prozent im Jahr 2010 mehr als halbiert. Der regelmäßige Alkoholkonsum in dieser Altersgruppe ist ebenfalls rückläufig, aufgrund der hohen Verbreitung des so genannten Binge-Trinkens aber immer noch auf hohem Niveau.

Insgesamt zeigen die Daten sowohl die Notwendigkeit als auch die Erfolgspotenziale von Präventionsmaßnahmen im Kindes- und Jugendalter. Diese müssen vor allem die Entwicklung einer gesunden Lebensweise fördern – körperlich, psychisch und sozial.

Prävention in der Grundschule – das Programm Klasse2000

Klasse2000 ist das bundesweit größte Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es wurde 1991 am Klinikum Nürnberg unter der Leitung von Universitätsdozent Dr. Pál Bölcskei entwickelt und hat bis heute mehr als 800.000 Kinder erreicht. Allein in Bayern nehmen in Schuljahr 2010/11 über 2.300 Klassen daran teil.

Klasse2000 fördert altersgemäß Wissen über den eigenen Körper und Gesundheitskompetenzen. Auch soziale Kompetenzen sind zentraler Bestandteil des Programms. In der vierten Jahrgangsstufe wird mit suchtspezifischen Elementen gearbeitet und gezielt die Standfestigkeit gegenüber Gruppendruck und

das selbstsichere Ablehnen von Substanzangeboten trainiert. Die wichtigsten Themen von Klasse2000 sind:

- » Gesund essen und trinken.
- » Bewegen und entspannen.
- » Sich selbst mögen und Freunde haben.
- » Probleme und Konflikte lösen.
- » Kritisch denken und „Nein!“ sagen können, zum Beispiel zu Alkohol und Tabak.

Klasse2000 bietet dafür methodisch und didaktisch ausgearbeitete Stundenkonzepte und Schülermaterialien. Der Unterricht setzt auf viel Eigenaktivität und Spaß bei den Kindern. Dafür steht die Symbolfigur „KLARO“, die die Kinder als Gesundheitsforscher für das Thema „gesund leben“ interessiert. Lehrkräfte führen das Programm gemeinsam mit externen Experten durch, den so genannten Klasse2000-Gesundheitsförderern. Diese sind als Honorarkräfte oder ehrenamtlich tätig, verfügen über eine medizinische, pädagogische oder psychologische Qualifikation und werden für ihren Einsatz bei Klasse2000 speziell geschult. Je nach Jahrgangsstufe führen sie zwei bis drei Unterrichtseinheiten in der Klasse selbst durch. Diese Stunden setzen wichtige Impulse und

Klasse2000®



Träger ist der gemeinnützige Verein Programm Klasse2000 e. V.

Klasse2000 wirkt

Eine aktuelle Längsschnittstudie mit Nachbefragung, die Klasse2000-Kinder mit einer Kontrollgruppe verglichen, zeigt signifikante Unterschiede:

- » Frühere Klasse2000-Kinder sehen mehr Möglichkeiten, selbst etwas für ihre Gesundheit zu tun.
- » Sie nennen häufiger Ernährung als eine Möglichkeit, gesund zu bleiben.
- » 3,3 Prozent der ehemaligen Klasse2000-Kinder haben in der 6. Klasse schon mindestens einmal in ihrem Leben geraucht, bei der Kontrollgruppe sind es 10,1 Prozent. Alkohol getrunken haben 12,3 Prozent der Klasse2000-Kinder, aber 20,7 Prozent der Kontrollgruppe.

Schulische Prävention braucht Unterstützer

Universelle Präventionsmaßnahmen müssen weit verbreitet sein, um gesellschaftlichen Nutzen zu erzeugen. Klasse2000 erreicht heute

schon elf Prozent aller Grundschul Kinder. Die Entwicklung war nur durch die Unterstützung sehr vieler engagierter Menschen und Organisationen möglich. Auch zahlreiche Ärzte, wie auch der Ärztliche Kreisverband Nürnberg, setzen sich für das Programm an ihren örtlichen Schulen ein. Sie fördern Klassen als Paten oder arbeiten konkret als Klasse2000-Gesundheitsförderer im Programm mit.

Weitere Informationen: www.klasse2000.de

motivieren Schüler und Lehrer an den Themen weiterzuarbeiten. Für die Eltern gibt es einen Informationsabend und regelmäßige Briefe.

Finanziert wird das Programm über Spenden, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (220 Euro pro Klasse und Schuljahr).

Autor



*Universitätsdozent
Dr. Pál Bölcskei,
Leiter des Instituts
für Raucherbera-
tung und Tabakent-
wöhnung, Ehren-
vorsitzender Verein
Programm Klasse
2000 e. V., Lim-
burgstraße 16 a,
81539 München*

Anzeige

Sucht, Depression, Angst, Burn-out

Zurück ins Leben

Beratung und Information

0800 32 22 32 2

(kostenfrei)

Unsere privaten Akutkrankenhäuser:

Schwarzwald, Weserbergland,
Berlin/Brandenburg

www.oberbergkliniken.de

Sofortaufnahme – auch im akuten Krankheitsstadium.
Hochintensive und individuelle Therapien für Privatver-
sicherte und Beihilfeberechtigte. Wir helfen bei der
Klärung der Kostenübernahme.


Oberberg
Psychotherapie Psychiatrie-Psychosomatik