



**Stark und gesund aufwachsen
Grundschule Heilingbrunner / Karlstein
beteiligt sich am Programm Klasse2000**

Damit Kinder gesund, stark und selbstbewusst aufwachsen, beteiligt sich unsere Schule seit mehreren Jahren an Klasse2000, Deutschlands größtem Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtprävention in der Grundschule.

Wir möchten Kinder frühzeitig für das Thema Gesundheit begeistern und sie dabei unterstützen, die Herausforderungen des Lebens ohne Sucht und Gewalt zu lösen. Mit der Symbolfigur KLARO erforschen die Kinder spielerisch und mit viel Spaß, was sie selbst tun können, um gesund zu bleiben und sich wohlfühlen.

Klasse2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und behandelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören: von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur gewaltfreien Lösung von Konflikten und „Nein“ Sagen, z. B. zu Zigaretten, Alkohol oder bei Gruppendruck. Besondere Höhepunkte im Unterricht sind für die Kinder die Stunden der Klasse2000-Gesundheitsförderin. Sie führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit – z. B. einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder ein Gefühlebuch. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen, so dass in jedem Schuljahr ca. 15 Klasse-2000-Stunden stattfinden.

Die Erstklässler erforschen in diesem Schuljahr den Weg der Luft durch den Körper und lernen dabei die einfachste Entspannungsübung der Welt kennen – das tiefe Ausatmen. Sie erfahren, warum sich ihr Körper bewegen kann und dass er eine ausgewogene Ernährung braucht, um gesund zu bleiben. Mit der Pausenbrot-Drehscheibe finden sie selbst heraus, wie sie gesund und lecker essen und trinken können.

Im zweiten Klasse2000-Jahr erforschen die Kinder den Weg der Nahrung durch den Körper und spielen ihn nach: Wohin verschwindet das Essen, nachdem man es gekaut hat? Was passiert damit im Körper, und warum muss man überhaupt essen? Ein weiterer Schwerpunkt ist das Thema Entspannung. Mit Hilfe der KLARO-Wohlfühlwaage erkennen die Kinder, wann sie eine Pause brauchen und überlegen, wie sie sich am besten entspannen können.

Schulhaus Heilingbrunner

Heilingbrunnerstraße 3, 83435 Bad Reichenhall, 08651/62156 (T), 08651/710375 (F), Mail: gsh.badreichenhall@t-online.de

Schulhaus Karlstein

Schmalschlägerstraße 5, 83435 Bad Reichenhall/Karlstein, 08651/4148 (T), 08651/7168884 (F)

Web: <https://gs-heilingbrunner-karlstein.de/>

Im dritten Klasse2000-Jahr geht es um Gewaltprävention: Wie kann man angemessen mit unangenehmen Gefühlen wie Angst oder Wut umgehen und Konflikte fair lösen? Weitere Themen sind Teamarbeit und Kooperation in der Klasse. „Zusammen sind wir stark“ – das erfahren die Kinder durch viele Übungen und Spiele.

Im vierten Klasse2000-Jahr beschäftigen die Kinder sich mit dem Gehirn: Was braucht es, um gut lernen zu können? Außerdem überprüfen sie ihren Konsum von Bildschirmmedien und setzen sich kritisch mit Alkohol, Rauchen und den Versprechen der Werbung auseinander. Zum Abschluss erinnern sich die Kinder, was ihnen in den vier Klasse2000-Jahren besonders wichtig war und wie sie das im Alltag umsetzen können.

Klasse2000 wirkt

Klasse2000 wird wissenschaftlich begleitet und überprüft. Mehrere Studien belegen positive Effekte auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Grundschulzeit sowie auf die Häufigkeit von Rauchen, Rauschtrinken und Cannabiskonsum im Jugendalter.

Unterstützung durch Paten

Das Programm wird über Spenden und Fördergelder finanziert, meist in Form von Patenschaften (250 € pro Klasse und Schuljahr). Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein, der das DZI Spenden-Siegel trägt.

Die Grundschule Heilingbrunner/Karlstein wird von der Sparkasse Berchtesgadener Land, von der VR-Bank sowie vom Lion`s Club unterstützt. **Wir bedanken uns an dieser Stelle sehr herzlich bei allen Einrichtungen, die das Programm Klasse2000 an unserer Schule fördern!**

Seit 1991 hat Klasse2000 über 2,3 Millionen Kinder erreicht. Allein im Schuljahr 2023/24 nahmen über 22.000 Klassen mit mehr als 486.000 Kindern daran teil – das sind 15,3 % aller Grundschulklassen in Deutschland. Informationen zum Programm: www.klasse2000.de

Schulhaus Heilingbrunner

Heilingbrunnerstraße 3, 83435 Bad Reichenhall, 08651/62156 (T), 08651/710375 (F), Mail: gsh.badreichenhall@t-online.de

Schulhaus Karlstein

Schmalschlägerstraße 5, 83435 Bad Reichenhall/Karlstein, 08651/4148 (T), 08651/7168884 (F)

Web: <https://gs-heilingbrunner-karlstein.de/>

Schulhaus Heilingbrunner

Heilingbrunnerstraße 3, 83435 Bad Reichenhall, 08651/62156 (T), 08651/710375 (F), Mail: gsh.badreichenhall@t-online.de

Schulhaus Karlstein

Schmalschlägerstraße 5, 83435 Bad Reichenhall/Karlstein, 08651/4148 (T), 08651/7168884 (F)

Web: <https://gs-heilingbrunner-karlstein.de/>