

Klasse 2000

Alle Klassen der Waldschule nehmen am Programm Klasse 2000 teil.

Klasse 2000 ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung sowie zur Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder durch die Grundschule, um ihre Gesundheits- und Lebenskompetenzen frühzeitig und kontinuierlich zu stärken.

Das Programm fördert eine positive Einstellung der Kinder zu Gesundheit, vermittelt Wissen über den Körper und unterstützt sie, ihr Leben ohne Suchtmittel, Gewalt und gesundheitsschädigendes Verhalten zu meistern.

Inhalte des Programms:

Klasse 1:

- KLARO, der Gesundheitsforscher (Atmung, Bewegung, Entspannung)
- Gesprächsregeln
- Förderung eines guten Klassenklimas (Komplimente machen und bekommen)
- Bewegung
- gesundes Pausenfrühstück

Klasse 2:

- Der Weg der Nahrung
- Die Ernährungspyramide für Kinder
- Pausenfrühstücks-Check (jeden Tag Obst oder Gemüse, Wasser zum Trinken)
- Entspannung
- Pause (erkennen, wann man eine Pause braucht, wie man entspannt)
- Wissen, warum Schlaf so wichtig ist
- KLARO der Gefühleforscher (Angst, Wut, Trauer, Freude erkennen; Einfühlungsvermögen erlernen; jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten)

Klasse 3:

- Das Herz und der Weg des Blutes
- Gefühle (Umgang mit Wut, Entschuldigen, Angst, Ich-Botschaften anwenden)
- Teamfähigkeit entwickeln
- Prävention von Mobbing

Klasse 4:

- Mein Gehirn - besser als jeder Computer!
- Aufgaben und Funktionen des Gehirns
- Entspannung in Bezug auf das Gehirn
- Fernsehen und Computerspiele und deren Wirkung auf das Gehirn
- Glück und Werbung (Tricks der Werbung; was brauche ich zum Glücklichsein?)
- Informationen über Alkohol
- Informationen über das Rauchen
- „Nein“ darf sein; Gruppendruck erkennen, Nein-sagen lernen
- Freundschaft
- falsche Freunde (Fernsehen, Computerspiele, Süßigkeiten: lösen keine Probleme)

Weitere Infos finden Sie auf der Seite www.klasse2000.de