

Konzept für Gesundheit und Gewaltprävention

1. Einführung
2. Ziele
3. Inhalte
 - 3.1. Allgemeines
 - 3.2. Inhalte Klasse 1
 - 3.3. Inhalte Klasse 2
 - 3.4. Inhalte Klasse 3
 - 3.5. Inhalte Klasse 4
4. Organisation
 - 4.1. Stundentafel
 - 4.2. Finanzierung
 - 4.3. Verantwortlichkeiten

1. Einführung

An der Grundschule Mengendamm wird mit Beginn des Schuljahres 2014/15 mit dem Gesundheitsprogramm Klasse 2000 gearbeitet. Das Curriculum ist für die Schuljahre eins bis vier angelegt. Die Klasse 2000 -Stunde ist im Stundenplan fest verankert. In dem Programm „Klasse 2000“ werden viele Aspekte der Stärkung der eigenen Persönlichkeit sinnvoll und vollständig vereint.

Dieses Programm soll neben Themen der Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung dazu beitragen, u.a. impulsives und aggressives Verhalten von Kindern zu vermindern und ihre soziale Kompetenz zu erhöhen.

Es vermittelt alters- und entwicklungsadäquate prosoziale Kenntnisse und Fähigkeiten in den Bereichen Ich-Stärkung, Nein-Sagen, Gesundheit, Suchtprävention.

Diese Säulen stärken die Kinder in ihrer gesamten Persönlichkeitsentwicklung und begleiten sie, aufeinander Bezug nehmend, durch ihre Grundschulzeit. Durch die externen Gesundheitsförderer werden Impulse gesetzt, die die Arbeit der Lehrerinnen positiv unterstreichen und in einen verbindlichen Zeitrahmen setzen.

2. Ziele von Klasse 2000 ¹

Kinder brauchen Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben. Vor diesem Hintergrund verfolgt Klasse2000 folgende Ziele:

¹ Klasse 2000 –<http://www.klasse2000.de/seiten/ziele.php>

- Kinder kennen ihren Körper und entwickeln eine positive Einstellung zur Gesundheit.
- Kinder kennen die Bedeutung von gesunder Ernährung und Bewegung und haben Freude an einem aktiven Leben.
- Kinder entwickeln persönliche und soziale Kompetenzen.
- Kinder lernen den kritischen Umgang mit Tabak, Alkohol und den Versprechen der Werbung.
- Das Umfeld der Kinder - *Eltern, Schule, Klasse2000-Paten* - unterstützt sie beim gesunden Aufwachsen.

3. Inhalte

3.1. Allgemeines

Innerhalb der jahrgangsgemischten Eingangsstufe wird mit dem Einstieg in das Programm im 1. Halbjahr mit den Inhalten von Klasse 2 begonnen. Im darauffolgenden Schuljahr entsteht mit der Aufnahme der Inhalte aus Klasse 1 eine zirkuläre Themenverteilung im Zweijahresrhythmus.

3.2 . Inhalte Klasse 1

Zweimal im Schuljahr übernimmt ein externer Gesundheitsförderer den Unterricht für 60 Minuten. Die anderen acht Themen werden von der Klassenlehrerin (LE) unterrichtet. Folgende Inhalte werden im Schuljahr 2015/ 16 unterrichtet:

- Der Weg der Luft in unserem Körper, Atmung und Entspannung (GF)
- Klaro, der „Klasse 2000“ Pate, Vorstellung des Programms, Info Pate (LE)
- Selbstwert, Gesprächsregeln (LE)
- Komplimente machen und bekommen, Ein gutes Klassenklima (LE)
- Schüler lernen über das eigene Bewegungsverhalten (LE)
- „Bewegungsräuber“ und „Dampfmacher“, Sensibilisierung (LE)
- Bedeutung von Ernährung für einen gesunden Körper kennenlernen (GF)

- Das gesunde Pausenbrot (LE)
- Durst und Durstlöscher, Bedeutung von Trinken für den Körper (LE)
- Gemeinsam gesundes Klassenfrühstück (LE)

3.3 . Inhalte Klasse 2

Folgende Inhalte werden im Schuljahr 2014/ 15 unterrichtet:

- Der Weg der Nahrung (GF)
- Die Ernährungspyramide (LE)
- Portionsgrößen (LE)
- Pausenbrotprojekt: Brot, Obst, Gemüse, Wasser (LE)
- Anspannung – Entspannung (GF)
- Lernpausen / Entspannung (LE)
- Schlaf ist wichtig (LE)
- Rund um die Gefühle (GF)
- So fühlen sich Gefühle an, Unterschiede wahrnehmen (LE)
- Wie gehe ich mit unangenehmen Gefühlen um (LE)
- Empathie (LE)

3.4 . Inhalte Klasse 3

- Das Herz und der Weg des Blutes (GF)
- Wiederholung: Ernährung, Bewegung, Entspannung (LE)
- Gefühle: Körpersprache, Achtsamkeit (LE)

- Wohin mit der Wut: Konflikte / Ich-Botschaften (LE)
- Wut – weg – Tipps (LE)
- Entschuldigung ! (LE)
- Angsthase oder Draufgänger ?, Wahrnehmung (LE)
- Mut – mach Tipps (LE)
- Ich kenne mich mit Gefühlen aus, Ich – Botschaften (LE)
- Zusammen sind wir stark, Teamfähigkeit (GF)
- Stärken und Schwächen, Entwicklung eines Selbstbildes (LE)
- Gutes Klassenklima, Prävention von Mobbing (LE)
- Eine Klasse zum Wohlfühlen, Teamfähigkeit/Klassen – Projekt (LE)

3.5 . Inhalte Klasse 4

- Aufgaben des Gehirns kennenlernen und für das eigene Lernen nutzen (LE)
- Wiederholung: Ernährung, Bewegung, Entspannung in Bezug zum Gehirn (LE)
- Fernsehen und Computerspiele (LE)
- Glück und Werbung (GF)
- Info Alkohol - Kritische Auseinandersetzung (LE)
- Info Rauchen (LE)
- Umfrage zu Rauchen und Alkohol, Argumente Pro / Contra, eigene Stellungnahme (LE)
- „Nein !“ darf sein, Gruppendruck erkennen (LE)
- Wie sollten richtige Freunde sein? (LE)
- „Der Freundschaftstest“ (LE)
- Falsche Freunde – Fernsehen, Computerspiele, Süßigkeiten (LE)

- Fit für's Leben: Rückblick „Klasse 2000“ - „Was habe ich gelernt?“ (GF)

4. Organisation

4.1 Stundentafel

Die Stundenverteilung ist wie folgt:

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
1 Std Religion	1 Std Religion	1 Std SU	1 Std SU

Die Stunden sollen aus pädagogischen Gründen von der Klassenlehrerin erteilt werden, um eine Verzahnung mit den anderen Fächern zu gewährleisten.

4.2. Finanzierung

Die Finanzierung des Programms soll im jährlichen Turnus über die einzelnen Kassen laufen, wobei jede Klassenleitung selbst für die Finanzierung und das Einsammeln des Geldes verantwortlich ist. Sponsoren, die die Finanzierung unterstützen, können vor der vollständigen Kostenübernahme durch die Eltern gefunden werden. Der Kosten für ein Schuljahr betragen zurzeit 200 Euro pro Klasse.

4.3. Verantwortlichkeiten

Es gibt für alle organisatorischen Absprachen mit Beginn des Schuljahres 2014/15 eine Verantwortliche für *Klasse 2000* aus dem Kollegium.