



Richtig pusten: Mit Spaß und Spannung testen Sophia und Emma den Atemtrainer.

FOTO: PRIVAT/ NH

Meinhard-Schule bei Klasse 2000 dabei

Grebendorf – Wie entspannt man mit der Klaro-Atmung? Wie funktioniert unser Körper? Was braucht mein Gehirn, damit es gut lernen kann? Mit diesen Fragen beschäftigen sich die Kinder der Meinhard-Schule in Grebendorf und lernen so das Einmaleins des gesunden Lebens. Seit mehr als zehn Jahren beteiligt sich die Schule an dem Projekt Klasse 2000, dem in Deutschland größten Programm 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“, so begründet Schulleiterin Sonja Furch das Engagement ihrer Schule.

Besonders freut sie sich über die Unterstützung durch den Lions-Club Eschwege-Werratal und die AOK Hessen, die als Paten mit ihren Spenden die Teilnahme an dem Programm ermöglichen.

Klasse 2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und be-

handelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören: von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur gewaltfreien Lösung von Konflikten und der kritischen Auseinandersetzung mit Bildschirmmedien, Werbung, Tabak und Alkohol.

Die Klasse-2000-Gesundheitsförderin Christina Britsch führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit, zum Beispiel einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder Stethoskope. Die Kinder können sich spielerisch, mit Spaß und handlungsorientiert mit den Themen auseinandersetzen. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte die Themen, sodass in jedem Schuljahr zirka 14 Klasse-2000-Stunden stattfinden.

Klasse 2000 werde, so die Schulleiterin, laufend wissenschaftlich begleitet und überprüft. Mehrere Studien belegen – neben der Praxistauglichkeit und guten Bewertung des Programms durch Lehrkräfte und Eltern – positive Effekte auf das Ernährungs- und Bewegungsverhalten von Klasse-2000-Kindern sowie auf die Häufigkeit von Rauchen und Rauschtrinken auch noch am Ende der 7. Klasse.

red/salz