

# Klasse 2000®

**STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE**



Schirmherrschaft



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung



Partner der deutschen  
Lions Clubs

# Risiken

- Übergewicht: 15 % der Kinder im Grundschulalter (KiGGS-Studie, 2018)
- Psychische Auffälligkeiten: 17 % der Kinder und Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Rauchen: 7 % der Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Alkohol: 12 % der Jugendlichen zeigen einen riskanten Alkoholkonsum, 7% regelmäßiges Rauschtrinken (KiGGS-Studie, 2018)
- Computer- u. internetbezogene Störung: 6 % der Jugendlichen (BZgA, 2017)

gerundete Werte



# Ziele

Gesundheit fördern, Sucht und Gewalt vorbeugen

Die Kinder lernen

- wie ihr Körper funktioniert und was ihnen gut tut
- wie wichtig Gesundheit ist und was sie selber dafür tun können
- wie sie für sich selber sorgen und gut mit anderen umgehen



# Themen

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selber mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & nein sagen





# Programm

- Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern
- Komplette Stundenvorschläge 1.- 4. Klasse,
- Je 10 – 15 Stunden, fächerübergreifend umsetzbar
- Stunden mit GesundheitsförderInnen u. LehrerInnen
- Hefte, CDs, Spiele usw. für Kinder, Infos für Eltern
- Internetplattform KLARO-Labor (ab 2020)



# 1. Jahr: **Gesund mit KLARO**

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 2 - LehrerInnen: 13
- Themen: Atmung, Bewegung, Pausenbrot, Klassenklima
- Material: KLARO, Atemtrainer, CD Bewegung, Pausenbrot-Drehscheibe
- Eltern: Infoabend, Elternbrief und Elternbroschüre



## 2. Jahr: Fit mit KLARO

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 3 - LehrerInnen: 10
- Themen: Ernährung, Entspannung, Gefühle
- Material: Körperpuzzle, KLARO-Kugel, Gefühle-Buch, Entspannungs-CD
- Eltern: Elternbrief, KLARO-Text, Würfelspiel



# 3. Jahr: Stark mit KLARO

- Stunden: GesundheitsförderInnen: 3 – LehrerInnen: 11
- Themen: Klassenklima, Kommunikation, Problem- u. Konfliktlösung, Herz-Ernährung-Bewegung
- Material: CD Bewegung, DVD Geschichten zum Wütend-Werden, Stethoskope, KLAROs Sportspaß,
- Eltern: Elternbrief, KLARO-Text, KLAROs Zauberformel





## 4. Jahr: Schlau mit KLARO

Stunden:	GesundheitsförderInnen: 3 – LehrerInnen: 11
Themen:	Gehirn, Werbung, Medien, Rauchen und Alkohol, Gruppendruck, Nein-Sagen, Freunde
Material:	Heft KLAROs Taschenhirn, KLARO-Anhänger
Eltern:	Elternbrief, KLARO-Text



# Wirkung

Studien von unabhängigen Forschungsinstituten  
Kinder mit Klasse2000 ↔ ohne Klasse2000

Positive Wirkung im Grundschulalter auf

- Konsum von Obst u. Gemüse, Wasser, Süßigkeiten
- Aktiven Schulweg
- Klassenklima

Im Jugendalter auf

- Rauchen
- Alkoholkonsum



# Patenschaft

- Spenden und Fördergelder
- 220 € pro Klasse und Schuljahr
- Lions Clubs, Krankenkassen, Firmen, Stiftungen, öffentliche Mittel, Fördervereine, Eltern ...
- Sparsam und wirtschaftlich



# Anteil der erreichten Klassen in den Bundesländern 2018/2019

Stand: 30.06.2019

Bundesweit:  
22.338 Klassen  
(=16%)

aus 4.050  
Schulen (=26%)





# Mitmachen



# Klasse2000 ist klasse!



“Wenn man in der Schule  
was fürs Leben lernen soll,  
dann doch am besten,  
wie man gesund und  
lebendig bleibt!  
Klasse2000 ist klasse!”

Dr. Eckart von Hirschhausen  
Ehrenamtlicher Klasse2000-Botschafter

