

Über die Bedeutung des Atmens und der frischen Luft

Gesundheits- und Präventionsprojekt „Klasse 2000“ wird an der Hebelschule weiter ausgebaut / Neueinstieg in ersten Klassen

Hemsbach. (bk) Kann man Luft sehen? „Ja“, meinte gestern Vormittag eine Erstklässlerin der Hebelschule, „wenn man die Luft mit Pinsel und Farbe anstreicht.“ Nun, das dürfte in der Praxis doch etwas schwierig werden.

Ein Klassenkamerad hatte da schon einen näher liegenden Gedanken: „Wenn es richtig kalt ist, kann man den Atem und die Luft sehen.“ Und auch fühlen, verdeutlichte ein weiterer Schüler: „Wenn der Wind kräftig bläst.“

Die Bedeutung von Atmung und frischer Luft ist das erste, was die jüngsten Teilnehmer am Projekt „Klasse 2000“ erlernen. Das Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung an Grundschulen läuft an der Hebelschule bereits seit zwei Jahren. Die heutigen Drittklässler werden ab ihrem ersten Schuljahr in spielerischer Unterrichtsform regelmäßig mit ihrem Körper und dessen wichtigsten Grundfunktionen vertraut gemacht. Damit soll eine „positive Einstellung“ zur Gesundheit gefördert und „gesundheitsschädigendem Verhalten“ vorgebeugt werden. Das wäre wiederum „die wirksamste Prävention“ gegen späteres Suchtverhalten.

Gestern erhielten die Klassen 3a und 3b wieder einmal Besuch von der Gesundheitsberaterin Dr. Sabine Füllgraf-Horst. Die Ärztin für Allgemeinmedizin und Homöopathie begleitet von Beginn an das Projekt „Klasse 2000“ an der Hebelschule. Das Programm wurde jetzt auf die beiden aktuellen ersten Klassen ausgedehnt. Auch die heutige 1a und 1b werden nun vier Jahre lang für das Thema sensibilisiert.

Zu verdanken ist das der finanziellen Absicherung durch die so genannten „Paten“ des Projekts. Initiiert vom Lions-Club Weinheim haben sich die BKK Freudenberg, die Tupperware Bezirkshandlung Abel sowie die Hemsbacher Hebel- und König-Apotheke als Förderer zusammen gefunden. Die Apothekerinnen Mechthild König-Schmitt und Sabine Haller verfolgten gestern Vormittag den Neueinstieg in den Klassen 1a und 1b.

Dabei informierte Dr. Sabine Füllgraf-Horst auf unterhaltsame Weise mit lockeren Spielen und Übungen über die Grundbegriffe Atmen, Luft und Sauerstoff sowie deren Bedeutung für Mensch und Natur. In der zweiten Klassenstufe stünden dann die Aspekte „Ernährung und Bewegung“ im Vordergrund.

In der dritten Klasse ginge es um das Thema „Schule zum Wohlfühlen“. Ab der vierten Klasse werde die „Ich-Stärkung“ der Kinder und die Suchtvorbeugung im tieferen Sinne forciert. „Wir wollen den Kindern in erster Linie beibringen, auf ihren Körper zu achten“, erklärte die Gesundheitsberaterin.

Zugleich gelte es, die Kinder „stark zu machen“, ergänzte Edda Brehm. Schullei-



Wie atmet man richtig und wo ist die Luft im Körper zu spüren? Fragen, die Dr. Sabine Füllgraf-Horst (rechts) gestern den Erstklässlern der Hebelschule beantwortete. An der Grundschule ist das Projekt „Klasse 2000“ jetzt erweitert worden. Bild: Gutschalk

terin der Hebelschule. Durch die gezielte Stärkung des Selbstwertgefühls könnten die Kinder später leichter „Gruppenzwang und bestimmten Moden“ widerstehen, ist sich Edda Brehm sicher. Auch das wäre ein

bedeutender Schritt für die Suchtprävention. Insofern kooperiere das Programm „Klasse 2000“ auch prima mit dem an der Hebelschule angesiedelten Gewaltpräventionsprojekt „Vertragen statt schlagen“.