

Gesundheitsförderung: Stöhr-Grundschule begeistert von dem Unterrichtsprogramm „Klasse2000“

Stark und gesund in der Schule

LEUTERSHAUSEN. Gesundheitsförderin Dr. Sabine Füllgraf-Horst war erneut zu Gast in der Martin-Stöhr-Grundschule. Seit 13 Jahren begleitet sie Schüler von der ersten bis zur vierten Klasse speziell für das Gesundheitsprojekt „Klasse2000“. Dieses Projekt ist ein in Deutschland weitverbreitetes Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung für Grund- und Förderschulen.

Ins Leben gerufen wurde das Projekt vom Lions Club Weinheim. Dieser ist eine weltweite Vereinigung, der sich für kulturelle Projekte und soziale Ziele einsetzt. Besonders Völkerverständigung, Toleranz, Humanität und Bildung stehen im Mittelpunkt seiner ehrenamtlichen Arbeit. Der Lions Club unterstützt dieses Programm an 53 von 60 Grundschulklassen in Weinheim und Umgebung, erzählte Dr. Detlef Schermer. Dieser ist Teil des Arbeitskreises, ebenso Götz Diesbach, Projektleiter von Klasse2000.

Die Allgemeinmedizinerin Füllgraf-Horst kommt als externe Lehrerin drei Mal im Schuljahr an bis zu 15 Schulen. „Die Entwicklung des Programms ist äußerst spannend. Die aktuellen Gegebenheiten ändern sich immer wieder. Medien beispielsweise hatten vor 15 Jahren noch einen ganz anderen Stellenwert. Medienkompetenz spielte früher eine viel geringere Rolle. Deshalb gilt es, diese Themen in unserem Projekt aufzugreifen“, sagte sie.

Thema der Stunde war der Weg des Blutes. „Im Körper fließen ganz viele Flüsse. Kann mir jemand sagen wie die heißen?“, fragte Füllgraf-Horst die Schüler. Aktiv, anschaulich und mit viel Spaß wurde den Kleinen frühzeitig und kontinuierlich das Einmaleins des gesunden Lebens nähergebracht. „Kann mir jemand sagen, was das ist?“, fragte die Ärztin und hielt ein gelbes Stethoskop hoch. Zehn Finger schossen in die Höhe.

Es folgte eine kleine Aufgabe:

Sich gegenseitig abzuhören. „Das wirkt wie ein lauter Verstärker. Achtung“, warnte Füllgraf-Horst. „Beim Herz macht es immer so ein Kraterawatsch, wie so ein lautes Krachen“, sagte ein Junge, „als wären so Kanonenkugeln gegen mein Herz drangestoßen“.

Eine weitere Aufgabe für die Kinder war das Puls messen am Hals. Dieser wird einmal in Ruhe und einmal nach kurzer sportlicher Aktivität gemessen. „Mein Herz pumpt wie eine Maschine“, sagte ein Mädchen. „Genau. Dein Körper braucht ausreichend Sauerstoff um sich zu bewegen“, erklärte Füllgraf-Horst. Anschließend nannten die Kinder ihre Pulswerte und rechneten gemeinsam hoch, wie oft das Herz in einer Minute, einem Tag und sogar einem Jahr schlägt.

Die behandelten Themen werden auch im Lehrplan der Schüler aufgegriffen, ergänzte die Klassenlehrerin Katrin Birkenstock. „Die Kinder freuen sich immer sehr, wenn Klara und die Ärztin kommen. Und ich freue mich über einen Perspektivenwechsel.“ Das Programm wird laufend aktualisiert durch Evaluation von Eltern, Lehrern und Gesundheitsförderern.

Für das Klasse2000-Zertifikat möchte sich auch die Martin-Stöhr-Grundschule bewerben. Um diese Auszeichnung zu bekommen, müssen mindestens 75 Prozent aller Grundschulklassen der Schule im laufenden Schuljahr am Programm teilnehmen.

cha/dk

➊ Schulen, die mitmachen möchten, finden weitere Informationen und Anmeldungen auf der Internetseite: www.klasse2000.de.



Klasse2000 in Aktion: Um den Puls nach oben zu treiben und diesen nach sportlicher Aktivität zu messen, machen die Drittklässler der Martin-Stöhr-Grundschule Hampelmänner. Links gibt Gesundheitsförderin Dr. Sabine Füllgraf-Horst die Kommandos.

BILD: SCHILLING