

Reise in das Innere des Körpers als Präventionsmaßnahme

Klasse 2000, das vierjährige Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung, startete in der Pestalozzi-Grundschule

Weinheim. „Warum müssen wir eigentlich immer atmen? Was passiert dann mit der Luft in unserem Körper? Kann man die Luft auch sehen?“

Diese und viele andere Fragen beschäftigen zurzeit die Klasse 1b der Pestalozzi-Grundschule, denn in diesen Wochen startete die Klasse zusammen mit Lehrerin Neumaier, der Klasse-2000-Gesundheitsförderin Dr. Scheurich und der Symbolfigur KLARO das Programm Klasse 2000, ein Programm zur Gesundheitsförderung und Suchtvorbeugung an Grundschulen.

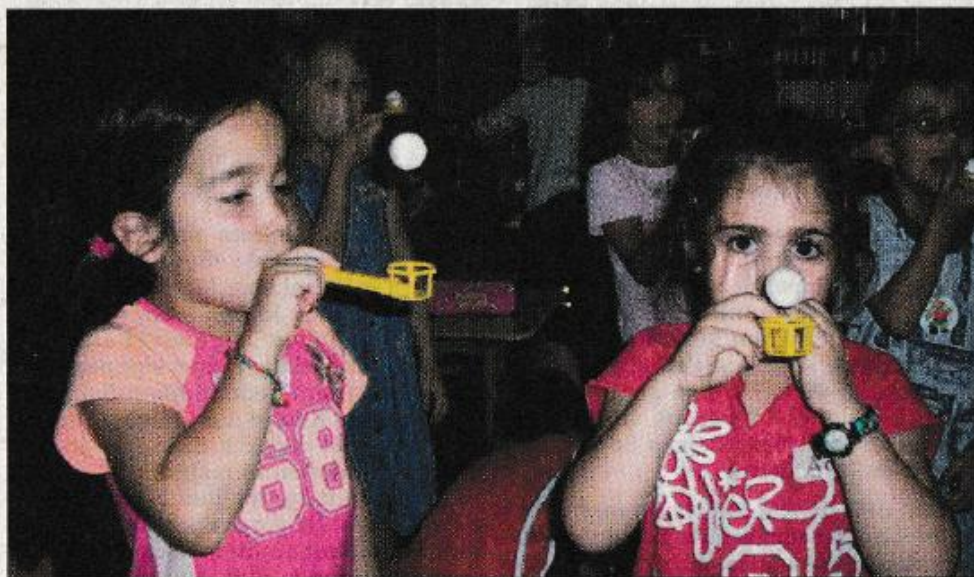
Dieses Programm wird die Klasse nun über vier Jahre begleiten. So werden die Kinder nicht nur wichtige Dinge über Luft und Atmung erfahren, sondern auch darüber, wie gut Entspannung und Bewegung tun, wie man sich gesund und lecker ernährt, wie ihr Körper „funktioniert“ und wie realistisch die Versprechen der Werbung sind. Aber auch das Miteinander in der Klasse wird ein Thema sein: Wie kann man Konflikte gewaltfrei lösen, wie verhalte ich mich bei Gruppendruck, was heißt „cool sein“ und nicht zuletzt, was können wir tun, um uns in der Schule noch wohler zu fühlen? Dass dabei der Spaß nicht zu kurz kommt, konnten die Kinder in den liebevoll gestalteten Unterrichtsstunden erleben: Mit Freude bastelten sich die Kinder ein kleines KLARO-Männchen, das zu Hause von vielen Kindern unter Mithilfe der Eltern zusätzlich mit Kleidern, Haaren oder witzigem Accessoire ausgestattet wurde. Sie gingen auf einen Abenteuer-Fantasie-Pfad, der sie unter an-

derem hüpfend über Baumstämme, „schwimmend“ durch einen See, staksend durch einen Sumpf hin zu einem Bären führte, vor dem sie dann schnell fliehen mussten, so dass sie erfahren konnten, wie schnell man durch Bewegung und aufregende Abenteuer aus der Puste kommen kann. Auch den Weg der Luft durch den Körper konnten die Kinder spielerisch erfahren, indem sie den Weg zur Lunge in Form eines Krabbelparcours durch Nase

und Luftröhre zur Lunge und wieder zurück durch Luftröhre und Mund nahmen und dabei fleißig Sauerstoff in Form von blauen Plättchen transportierten, um dem Körper möglichst viel Energie zu spenden.

Bei so viel Spaß fällt es den Kindern auch nicht schwer, aufmerksam den theoretischen Erklärungen zu einem Themenkomplex zu folgen.

Besonders viel Freude bereitet den Kindern aber, mit dem „Klaro-Atemtrainer“,



Wie kommt die Luft in den Körper und was passiert dort mit ihr? Eine von vielen Fragen, die im Rahmen des Projekts „Klasse 2000“ beantwortet werden. Damit werden die Kinder unter anderem für ihren eigenen Körper sensibilisiert.

einem kleinen Plastikröhrchen mit Aufhängekorb, kleine Kunststoffchen mit einem Styroporball zu versuchen.

Einen gelungenen Abschluss einer Stunde bildet auch der Entspannungsteil, zum Beispiel in Form einer Fantasiereise mit Musik, der den Kindern Gelegenheit bietet, zur Ruhe zu kommen und sich auf die eigene Atmung zu konzentrieren.

Das Urteil der Kinder über Klasse 2000 ist eindeutig: Auf die Frage, was ihnen denn am meisten gefallen hat, lautete die häufigste Antwort: „Mir hat alles gut gefallen!“ Dieses Urteil gibt auch den Eltern Zuversicht angesichts der Frage „Wie können wir unser Kind vor einer Sucht bewahren?“ Denn ein Unterricht, der bei den Kindern Freude am Lernen weckt und eigene positive Erfahrungen ermöglicht, stärkt am besten bei ihnen all diejenigen Faktoren, die eine positive Einstellung zur Gesundheit fördern und damit gesundheitsschädlichem Verhalten entgegenwirken. Dafür, dass die Kinder der Klasse 1b der Pestalozzi-Schule in den Genuss dieses den Unterricht ergänzenden Angebots kommen, gilt der Dank der Eltern unter anderem dem Trägerverein des Programms und vor allem dem Lions-Club Weinheim unter Federführung von Götz Diesbach, der schon seit mehreren Jahren den ersten Klassen der Weinheimer Grundschulen den Einstieg durch die Übernahme der Patenschaft für das erste Schuljahr ermöglicht und somit auch für die 1b der Pestalozzi-Grundschule die finanziellen Voraussetzungen geschaffen hat.