

Mit „Klaro“ macht das Lernen Spaß

Präventionsprogramm „Klasse 2000“ macht Grundschüler fit und stärkt Selbstbewusstsein

Rosenheim – 1700 Grundschüler in 70 Klassen in der Stadt nehmen am Präventionsprogramm „Klasse 2000“ teil. Es ist das bundesweit größte Programm zur Gesundheitsförderung sowie zur Sucht- und Gewaltvermeidung im Grundschulalter. Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse und setzt dabei auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften, externen Gesundheitsförderern und Eltern.

Mit dabei ist auch Kerstin Kirmaier, Klassenleiterin der Klasse 1b der Volksschule Fürstätt. „Ich bin von ‚Klaro‘ und dem ‚Klasse-2000-Programm‘ begeistert. Jeden Tag machen wir Bewegungsübungen und haben auch schon Klassenregeln aus dem Begleitheft erarbeitet. So ha-

ben wir das Sozialverhalten und die Gruppenzugehörigkeit der ganzen Klasse weiterentwickelt“, ist sich die Lehrerin sicher.

Beim zweiten Besuch von „Klaro“, dem Maskottchen des Projektes, und seiner „Mama“ Patricia Stach, der Gesundheitsfördererin von „Klasse 2000“ in Rosenheim, wurde lautstark die Puppe von den Kindern geweckt, denn es stand nicht schlafen, sondern „der Weg der Luft“ auf dem Programm.

Beim Einatmen verfolgen die Kinder den Weg der Luft von der Nase durch die Luftröhre bis in die Bronchien. Durch Mitzählen der Atemzüge erfahren die Erstklässler am eigenen Leib, wie sich die Atemfrequenz zwischen ‚normal‘ und bei Belastung ändert. Beim Kraxeln, Wandern, Radeln und Schwimmen hinter der Schulbank kamen die Schüler nicht nur ins Schwitzen, sondern mussten auch viel häufiger Luft holen. „Das brauchen wir, damit der Körper richtig mit Sauerstoff versorgt wird“, weiß Lukas, der wie seine Mitschüler gut aufgepasst und begeistert mitgemacht hat.

Turbulent wird es, als Stach jedem Kind eine kleine Ballonpfeife schenkt. Mit der Atemluft sollen die Erstkläss-



Gesundheitsförderin Patricia Stach in der Klasse 1 b der Volksschule Fürstätt.

FOTO: SEIBERATH

Ball in der Luft zu halten. „Wenn die Kinder ihren Körper besser kennen lernen, lernen sie auch, ihn als etwas Schützenswertes zu erleben und passen besser auf ihn auf“, ist sich Stach sicher

und der Suchtprävention.

Ziel ist es zudem, die Persönlichkeit der Kinder zu stärken und ihnen die Fähigkeiten zu vermitteln, um auch in schwierigen Lebenssituationen zurecht zu kom-

richtseinheiten wird bis zur vierten Jahrgangsstufe auf richtige Ernährung, die Bedeutung von Bewegung und die Gefahren von Alkohol und Nikotin eingegangen.

Initiiert wurde das Pro-

gending, „aber ohne die Unterstützung des Lions-Clubs wären wir nie soweit gekommen“, so Stach. Zudem wird je eine Klasse durch den Förderverein Jugendarbeit und den Verein „Pro Arbeit“ ge-