

Klasse2000 anno 2016

Klasse2000®

STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE



Seit den Osterferien 2016 läuft in den 1. Klassen der Grundschule und der Abteilung Förderschwerpunkt Sprachheilschule Bad König das Gesundheitsprogramm Klasse2000. Das Projekt geht über vier Jahre und wird gemeinsam mit der Gesundheitsförderin Frau Matthes und den Lehrer/Innen durchgeführt.

Als Paten unterstützen uns die AOK - Die Gesundheitskasse in Hessen - Bad Homburg und der Lions Club Odenwald - Lützelbach.

Gesundheitsförderin Frau Matthes bespricht mit den Lehrkräften die Unterrichtsvorschläge für das 1. Jahr mit Klasse2000 und forscht mit den Kindern einmal pro Halbjahr.

In der 1. Stunde lernen die Kinder KLARO, den Gesundheitsforscher, kennen. Sie machen mit ihm Bewegungspausen, erforschen den Weg der Luft durch den Körper, trainieren mit dem KLARO-Atemtrainer und entspannen mit der KLARO-Atmung.



In den Lehrer/Innenstunden basteln alle Kinder ihren eigenen KLARO oder ihre eigene KLARA. Mamas und Omas unterstützen uns zu Hause beim Nähen.

In den nächsten Stunden geht es um Gesprächsregeln, Selbstwertgefühl stärken, Komplimente machen und bekommen.

Mitte Juni wird Frau Matthes freudig zur 2. Gesundheitsförderer-Stunde empfangen.



Nun geht es darum, Knochen, Muskeln und Gelenke als Bewegungsgrundlage kennen zu lernen.

Auf KLAROS Abenteuerpfad werden diese Grundlagen erforscht und erspürt. Schnell finden die Kinder heraus, dass man für starke Muskeln und Knochen sich viel bewegen und gesund essen soll.

Frau Matthes überreicht den Kindern die Drehscheibe „KLAROs starke Pause“.

Mit ihr lernen die Schüler/Innen mögliche Zusammensetzungen eines gesunden Pausenbrottes kennen



Eifrig bringen die Kinder jetzt ein gesundes und leckeres Pausenfrühstück mit.

Anschließend untersuchen die Schüler ihr Bewegungsverhalten im Alltag. Bewegungsmacher, Dampfmacher und Bewegungsräuber werden gesucht.

Die Kinder erfahren, dass sie schon durch ganz einfache Dinge mehr Bewegung in ihren Alltag bringen können.

Ebenso sorgt KLARO mittels seiner Bewegungs-CD immer wieder auch im Schulvormittag für Bewegung und Entspannung.

Alle freuen sich schon, wenn Frau Matthes und KLARO im 2. Schuljahr wieder zu uns an die Schule kommen.