

Liebe Gesundheitsförderin, lieber Gesundheitsförderer,

wir freuen uns, dass Sie Ihren Einsatz für gesunde Kinder bei Klasse2000 in den sozialen Medien sichtbar machen möchten. Als Ergänzung zu den Grafiken stellen wir Ihnen Textvorschläge zur Verfügung. Sie können die Beitragstexte ändern, erweitern oder auch einen eigenen Beitrag verfassen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Posten, Liken und Teilen.

Viele Grüße
Ihr Klasse2000-Team

Allgemeiner Beitrag: Warum ich Gesundheitsförderer:in bin

Kinder dabei begleiten, stark und gesund aufzuwachsen – das ist für mich eine sinnvolle und erfüllende Aufgabe. Als Gesundheitsförderer:in bei @klasse2000 besuche ich Grundschulklassen und entdecke gemeinsam mit den Kindern Themen wie Bewegung, Ernährung, Gefühle, Freundschaft oder den Umgang mit Konflikten. Besonders schön ist zu sehen, wie neugierig die Kinder sind und wie viel sie für ihren Alltag mitnehmen.



#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule

Allgemeiner Beitrag zu Klasse2000

Du willst wissen, was ich als Gesundheitsförderin bei @klasse2000 mache?

Klasse2000 ist das bundesweit größte Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Gemeinsam mit den Lehrkräften begleite ich Kinder dabei, gesund, selbstbewusst und stark aufzuwachsen.

Dabei beschäftigen wir uns mit den Themen:

- ✓ Gesund essen & trinken
- ✓ Bewegen & entspannen
- ✓ Sich selbst mögen & Freunde haben
- ✓ Probleme & Konflikte lösen
- ✓ Kritisch denken & Nein sagen

Besonders schön ist, dass die Kinder vieles selbst ausprobieren, entdecken und erleben können. So macht Gesundheitsförderung Spaß und wirkt nachhaltig. 🌱

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule

1. Klasse: Atmung

👉 Heute ging es in unserer KLARO Stunde um die Atmung. Gemeinsam haben wir mit dem Atemtrainer ausprobiert, wie unsere Atmung funktioniert und

warum sie für unseren Körper so wichtig ist. Die Kinder waren mit viel Neugier dabei und haben entdeckt, wie sie ihren Atem bewusst wahrnehmen können. Ein spannender Start in die Welt von @klasse2000! 😊

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule

1. Klasse: Bewegung – Muskeln & Knochen

🦴🦵 Heute haben wir gemeinsam erforscht, warum wir Muskeln und Knochen brauchen. Die Kinder konnten ausprobieren, wie Bewegung unseren Körper stärkt und wie Muskeln und Skelett zusammenarbeiten. Besonders schön war die Begeisterung, mit der die Kinder ihren eigenen Körper entdeckt haben. Bewegung macht nicht nur Spaß, sie hält uns auch gesund! 😊

@klasse2000

#Klasse2000 #Bewegung #Gesundheitsförderung

2. Klasse: Gesund essen & trinken

🥗🥤 Gesund essen und trinken – was heißt das eigentlich? Heute haben wir uns mit Ernährung beschäftigt. Gemeinsam haben wir den Weg der Nahrung durch unseren Körper verfolgt und nachgespielt. Die Kinder hatten viele spannende Fragen und Ideen dazu, was unserem Körper guttut. Es ist schön zu erleben, wie neugierig Kinder auf Gesundheitsthemen sind. 😊

@klasse2000

#Klasse2000 #Ernährung #Grundschule

2. Klasse: Entspannen mit KLARO

😊 Heute ging es um Entspannung. Gemeinsam haben wir entdeckt, dass Anspannung und Entspannung beide wichtig sind und wie wir merken können, wann unser Körper eine Pause braucht. Die Kinder haben verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, zur Ruhe zu kommen. Die schnellste Entspannung der Welt: die KLARO Atmung! Eine wertvolle Erfahrung für den Alltag – in jedem Alter.

@klasse2000

#Klasse2000 #Entspannung #Gesundheitsförderung

2. Klasse: Gefühle

😊😬😭 Heute haben wir über Gefühle gesprochen. Gemeinsam haben wir verschiedene Gefühle kennengelernt und erkundet, wie man Gefühle an Mimik und Körpersprache erkennt. Die Kinder haben darüber nachgedacht, wie sie ihre eigenen Gefühle wahrnehmen und die anderer Menschen besser verstehen können. Ein Thema, das für ein gutes Miteinander besonders wichtig ist.

@klasse2000

#Klasse2000 #Gefühle #SozialesLernen

3. Klasse: Kooperation

🤝 Heute stand Teamarbeit im Mittelpunkt. In verschiedenen kniffligen Aufgaben haben die Kinder ausprobiert, wie Zusammenarbeit klappt. Absprechen, helfen, vertrauen: Das braucht es, damit Teamarbeit gut gelingen kann. Es war schön zu sehen, wie die Klasse gemeinsam Lösungen gefunden hat.

"Wir sind wir, keiner allein - yeah!" 😊

@klasse2000

#Klasse2000 #Teamarbeit #Grundschule

3. Klasse: Konflikte lösen

✦ Konflikte gehören zum Leben dazu. Umso wichtiger ist es, früh zu lernen, wie wir Konflikte lösen können. Gemeinsam haben wir geübt, wie man Streit friedlich lösen kann und wie die KLARO Zauberformel dabei hilft:

🛑 Stopp!

🤔 Nachdenken!

👤 Handeln!

Die Kinder haben gelernt, ihre Sichtweise mit Ich-Botschaften auszudrücken und aufeinander Rücksicht zu nehmen. Kompetenzen, die weit über die Schule hinaus wichtig bleiben.

@klasse2000

#Klasse2000 #Konfliktlösung #SozialesLernen

3. Klasse: Das Herz

❤️ Heute haben wir unser Herz genauer kennengelernt. Gemeinsam haben wir entdeckt, wie das Blut durch unseren Körper fließt und wie wir unseren Puls fühlen können. Die Kinder haben außerdem erfahren, warum Bewegung und gesunde Ernährung unserem Herzen guttun. Ein spannendes Thema mit vielen Aha-Momenten! 🏃

@klasse2000

#Klasse2000 #Herz #Gesundheitsförderung

4. Klasse: Bildschirmmedien & Lernen

🧠 Heute ging es um unser Gehirn: Welche Aufgaben hat es eigentlich und wie kommen die Informationen von einem Körperteil bis ins Gehirn? Gemeinsam haben wir darüber gesprochen, wie unser Gehirn funktioniert, lernt und was uns dabei hilft, dass wir uns gut konzentrieren können. Besonders viel Spaß hatten die Kinder bei kleinen Experimenten und Spielen, mit denen sie ihr Gehirn auf die Probe stellen konnten. Dabei wurde schnell klar: Unser Gehirn ist ein echtes Wunderwerk! 😊

@klasse2000

#Klasse2000 #Medienkompetenz #Grundschule

4. Klasse: Alkohol & Rauchen

☹ Plakate, Clips, Fußballtrikots: Werbung begegnet uns an vielen Stellen. Aber stimmt es wirklich, was uns die bunten Bilder und Slogans versprechen? Heute haben wir uns mit den Tricks der Werbung beschäftigt und genau hingeschaut, was Werbung eigentlich ist. Erstaunlich, wie gut die Kinder Werbung im Alltag erkennen.

Ein Frage bleibt: brauchen wir die tollen Produkte wirklich, um glücklich zu sein?

Gemeinsam haben wir zum Abschluss noch ein Plakat mit Sonnen gestaltet:

"Ich bin glücklich, wenn...

- ☉ ich mit Freunden spiele,
- ☉ Zeit mit der Familie verbringe,
- ☉ zum Sport gehe, uvm.

In den nächsten Stunden schaut sich die Klasse nochmal an, warum es wichtig ist, eigene Entscheidungen zu treffen und Gruppendruck zu widerstehen. Ein wichtiger Beitrag zur Gesundheitsförderung und Prävention.

@klasse2000

#Klasse2000 #Prävention #Gesundheitsförderung