

Allgemeiner Beitrag: Warum ich Gesundheitsförderer:in bin

Kinder dabei zu begleiten, stark und gesund aufzuwachsen, ist für mich eine besondere Aufgabe.

Als Gesundheitsförderer:in bei @Verein Programm Klasse2000 arbeite ich gemeinsam mit Lehrkräften daran, die Gesundheitskompetenzen und Lebenskompetenzen von Grundschulkindern zu stärken. Dabei spielen Themen wie Bewegung, Ernährung, Gefühle, Freundschaft oder der Umgang mit Konflikten eine wichtige Rolle.

Die Offenheit und Neugier der Kinder beeindruckt mich immer wieder aufs Neue. Zu erleben, wie sie neue Erkenntnisse gewinnen und Kompetenzen für ihren Alltag entwickeln, macht diese Aufgabe so wertvoll.

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule

Allgemeiner Beitrag zu Klasse2000

Was macht eigentlich eine Gesundheitsförder:in bei @Verein Programm Klasse2000

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.

Im Mittelpunkt stehen fünf zentrale Themenbereiche:

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

Durch praktische Übungen, Gespräche und gemeinsames Ausprobieren erleben die Kinder Gesundheitsförderung unmittelbar und alltagsnah. So werden wichtige Grundlagen für ein gesundes Leben geschaffen.

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule # Prävention

1. Klasse: Atmung

 Unsere Atmung begleitet uns meist ganz unbewusst. Umso spannender ist es, wenn Kinder entdecken, wie ihre Atmung funktioniert und welchen Einfluss sie auf ihren Körper und ihr Wohlbefinden hat.

In der heutigen Klasse2000-Stunde haben wir mit dem Atemtrainer experimentiert und gemeinsam ausprobiert, wie bewusstes Atmen gelingen kann. Es war schön zu erleben, mit wie viel Neugier und Begeisterung die Kinder dabei waren.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Grundschule

1. Klasse: Bewegung – Muskeln & Knochen

Warum können wir springen, laufen oder einen Ball schießen? Dieser Frage bin ich heute mit einer Grundschulklasse nachgegangen.

Die Kinder haben spielerisch erforscht, wie Muskeln und Knochen zusammenarbeiten und warum Bewegung für einen gesunden Körper so wichtig ist. Besonders beeindruckend war ihre Begeisterung, den eigenen Körper zu entdecken und Zusammenhänge selbst zu verstehen. So wird Gesundheitsförderung erlebbar.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Bewegung #Gesundheitsförderung

2. Klasse: Gesund essen & trinken

Gesunde Ernährung - Was bedeutet das eigentlich? Mit dieser Frage haben meine 2. Klasse und ich uns heute beschäftigt.

Gemeinsam haben die Kinder den Weg der Nahrung durch den Körper nachgespielt. Die Kinder hatten viele spannende Fragen und Ideen dazu, was unserem Körper guttut.

Gesundheitsthemen werden dann erlebbar und spannend, wenn Kinder sie selbst entdecken und ausprobieren.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Ernährung #Grundschule

2. Klasse: Entspannen mit KLARO

Sich Entspannen zu können ist eine wichtige Fähigkeit, die man schon in der Grundschule lernen und üben kann.

In der heutigen Klasse2000-Stunde haben wir gemeinsam erkundet, warum Anspannung und Entspannung gleichermaßen zu einem gesunden Alltag gehören. Die Kinder haben gelernt, Signale ihres Körpers wahrzunehmen und verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, bewusst zur Ruhe zu kommen.

Besonders beeindruckend: Mit der KLARO Atmung entdecken die Kinder eine einfache Methode, die sie jederzeit im Schulalltag und darüber hinaus anwenden können.

Das tut nicht nur Kindern gut – auch Erwachsene sollten sich regelmäßig Zeit für Pausen nehmen.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Entspannung #Grundschule

2. Klasse: Gefühle

Gefühle wahrzunehmen und einzuordnen ist wichtig für ein gutes Miteinander.

Heute war ich wieder für Klasse2000 unterwegs: Gemeinsam mit meiner 2. Klasse haben wir gemeinsam erforscht, welche Gefühle es gibt und wie wir sie an Mimik und Körpersprache erkennen können. Die Kinder haben darüber gesprochen, wie sich Gefühle bei ihnen selbst zeigen und wie sie die Emotionen anderer besser verstehen können.

Mich beeindruckt, wie offen sich Kinder auf dieses Thema einlassen. Wer die eigenen Gefühle kennt und die anderer Menschen wahrnehmen kann, entwickelt wichtige Fähigkeiten für ein respektvolles und wertschätzendes Zusammenleben, in der Schule, Familie, mit Freunden und darüber hinaus.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #SozialesLernen #Grundschule

3. Klasse: Kooperation

Zusammen geht vieles besser und leichter – aber auch das will gelernt sein. Genau deshalb ist Teamarbeit ein wichtiger Bestandteil von #Klasse2000.

In der heutigen Stunde haben die Kinder in verschiedenen Kooperationsaufgaben erlebt, worauf es ankommt, damit gemeinsames Handeln gelingt: zuhören, sich absprechen, Vertrauen aufbauen und sich gegenseitig unterstützen.

Zu beobachten, wie aus einzelnen Ideen gemeinsame Lösungen entstanden, war besonders schön. Solche Erfahrungen stärken nicht nur das Miteinander in der Klasse, sondern fördern wichtige soziale Kompetenzen, die Kinder ihr Leben lang begleiten.

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #SozialesLernen #Grundschule

3. Klasse: Konflikte lösen

Konflikte gehören zum Leben dazu – Tag für Tag. Entscheidend ist, wie wir mit Konflikten umgehen.

In der heutigen Klasse2000-Stunde haben wir in der 3. Klasse gemeinsam erarbeitet, wie wir Konflikte respektvoll und friedlich lösen können. Dabei unterstützt die KLARO-Zauberformel:

- Stopp!
- Nachdenken!
- Handeln!

Außerdem haben die Kinder geübt, ihre Gefühle und Bedürfnisse mit Ich-Botschaften auszudrücken und sich in die Perspektive anderer hineinzuversetzen.

Mich beeindruckt, wie offen Kinder solche Tipps und Strategien annehmen. Wer früh lernt, Konflikte konstruktiv zu lösen, stärkt wichtige Lebenskompetenzen nicht nur für die Schule.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Konfliktlösung #SozialesLernen

3. Klasse: Das Herz

Wie arbeitet unser Herz eigentlich? Und wie verteilt sich das Blut dann im Körper? Welche Rolle spielen dabei Bewegung und eine ausgewogene Ernährung?

Mit diesen Fragen hat sich die 4. Klasse heute in der Klasse2000-Stunde beschäftigt. Gemeinsam haben die Kinder den Weg des Blutes durch den Körper nachvollzogen, ihren eigenen Puls gefühlt und entdeckt, welche erstaunliche Leistung unser Herz jeden Tag vollbringt.

Beeindruckend, mit viel Interesse die Kinder Zusammenhänge zwischen Bewegung, Ernährung und Herzgesundheit selbst erschlossen haben. So wird Gesundheitswissen verständlich, greifbar und nachhaltig.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Gesundheitsförderung #Herzgesundheit #Grundschule

4. Klasse: Bildschirmmedien & Lernen

Wie geht eigentlich Lernen? Und welche Rolle spielt dabei unser Gehirn?

Mit diesen Fragen haben wir uns heute in einer Klasse2000-Stunde beschäftigt. Gemeinsam haben die Kinder erkundet, wie Informationen verarbeitet werden, welche Aufgaben das Gehirn übernimmt und welche Faktoren Konzentration und Lernen unterstützen.

Besonders anschaulich wurde das Thema durch kleine Experimente und praktische Übungen. So konnten die Kinder selbst erleben, wie erstaunlich leistungsfähig unser Gehirn ist – und was wir tun können, um es beim Lernen bestmöglich zu unterstützen.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Medienkompetenz #Grundschule

4. Klasse: Alkohol & Rauchen

Werbung begegnet Kindern überall: auf Plakaten, in Videos, im Sport oder in sozialen Medien. Umso wichtiger ist es, früh zu lernen, Werbebotschaften kritisch zu hinterfragen.

Meine 4. Klasse hat in der heutigen Klasse2000-Stunde gemeinsam untersucht, mit welchen Strategien Werbung arbeitet und warum Produkte oft mit Glück, Erfolg oder Beliebtheit verbunden werden. Die Kinder haben dabei schnell erkannt, wie präsent Werbung in ihrem Alltag ist.

Zum Abschluss haben wir darüber gesprochen, was Menschen wirklich glücklich macht. Die Antworten waren eindeutig:

"Ich bin glücklich, wenn..."

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

In den nächsten Stunden schaut die Klasse darauf, wie Kinder eigene Entscheidungen treffen und Gruppendruck selbstbewusst begegnen können – eine wichtige Grundlage für Gesundheitsförderung und Prävention.

@Verein Programm Klasse2000

#Klasse2000 #Prävention #Gesundheitsförderung