

Ein Gefühl für Bewegung und Atmung

Kinder der Astrid-Lindgren-Schule am Unterrichtsprogramm „Klasse 2000“ beteiligt

Iffezheim (BNN). „Klasse 2000 – stark und gesund in der Grundschule“: So lautet ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule. Mit „Klasse 2000“ und seiner Symbolfigur „Klaro“ lernen die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. An der Astrid-Lindgren-Schule, einem sonderpädagogischen Bildungs- und Beratungszentrum mit dem Förderschwerpunkt Sprache, beteiligen sich bereits vier Klassen am Programm „Klasse 2000“. Finanziert werden die jährlichen Kosten von 200 Euro pro Klasse durch den Soroptimist International Club Murgal (Gaggenau/Rastatt), der die Patenschaft für alle drei ersten Klassen übernommen hat.

In der jahrgangsgemischten Klasse 1/2 der Astrid-Lindgren-Schule ist es ganz still. Die Gesundheitsförderin von „Klasse 2000“, Susanne Berthy-Heck, ist zum zweiten Mal zu Besuch und gibt gleich das Zeichen zum Start. Diesmal

dürfen sich die Kinder gemeinsam mit „Klaro“ auf einen Abenteuerpfad begeben: schleichen, durch hohes Gras schreiten, unter Bäumen durchgehen, hüpfen, Berge erklimmen, durch Flüsse schwimmen, Radfahren und wieder ausruhen. Verschiedenste Formen der Bewegung werden erprobt, langsame und schnelle Bewegungen, die Kinder sollen dabei spüren, wie sich ihre Atmung verändert.

Durch praktische Übungen lernen die Kinder so spielerisch den Zusammenhang von Bewegung und Atmung. Auch die Funktion von Muskeln, Knochen und Gelenken wird erklärt: „Stell dir vor, vor dir steht ein Becher Eis und in deinem Körper gibt es nur einen einzigen Knochen!“ Sofort ist allen Kindern klar, dass es ohne Gelenke nicht geht. Was sie tun können, um gesund zu bleiben, finden sie gemeinsam heraus: „Nicht so viel Süßigkeiten essen!“, „Sport machen!“, „Obst und Gemüse essen!“. Zum Schluss der Stunde können sich die Kinder als Belohnung für

ausdauernde Konzentration und die gute Mitarbeit bei der Musik von „Klaros 5-Minuten-Pause“ noch einmal nach Herzenslust bewegen, austoben und dann auch wieder entspannen.

Soroptimist Club Murgtal-Präsidentin Ulrike Antonia Sztatecsny erlebte als Gast diese „Klasse-2000“-Stunde mit und nahm das Programm als ganzheitliches Konzept wahr. „Die Kinder schaffen es ohne Mühe, eine ganze Stunde lang einem Unterricht mit sehr anspruchsvollem Inhalt zu folgen und freudig mitzuarbeiten. Das überzeugt mich, dass unser Club mit diesem Projekt genau das Richtige fördert, nämlich gesunde, fröhliche, engagierte Kinder.“ Das Programm „Klasse 2000“ ist an der Astrid-Lindgren-Schule eingebettet in ein durchgängiges Präventionskonzept. „Ich nehme wahr, dass die gesamte Schule täglich ‚Klasse 2000‘ lebt“, betont Sztatecsny und freute sich über das Geschenk der Kinder, ein eigens hergestelltes „Klasse-2000“-Buch der drei Patenklassen.