

## Stark und gesund aufwachsen – Unsere Primarstufe ist mit Klasse 1 im Programm Klasse2000

Klasse2000 begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und behandelt alle Themen, die zum gesunden Leben dazugehören: von Bewegung, Ernährung und Entspannung bis hin zur gewaltfreien Lösung von Konflikten und Nein Sagen, z. B. zu Zigaretten, Alkohol oder bei Gruppendruck. Besondere Höhepunkte im Unterricht sind für die Kinder die Stunden der Klasse2000-Gesundheitsförderin Frau Pizzitola. Sie führt zwei- bis dreimal pro Schuljahr neue Themen in den Unterricht ein und bringt dafür interessante Spiele und Materialien mit – z. B. einen Atemtrainer, eine Pausenbrot-Drehscheibe oder ein Gefühlebuch. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen, so dass in jedem Schuljahr ca. 15 Klasse2000-Stunden stattfinden. Für Eltern gibt es Informationen und Materialien zum gesunden Aufwachsen in der Familie.



Die Erstklässler erforschen in diesem Schuljahr den Weg der Luft durch den Körper und lernen dabei die einfachste Entspannungsübung der Welt kennen – das tiefe Ausatmen. Sie erfahren, warum sich ihr Körper bewegen kann und dass er eine ausgewogene Ernährung braucht, um gesund zu bleiben. Mit der Pausenbrot-Drehscheibe finden sie selbst heraus, wie sie gesund und lecker essen und trinken können. Die erste Stunde mit Frau Pizzitola machte unseren Erstklässlern großen Spaß.



