Klasse2000®

Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung

Stark werden – gesund bleiben

Das Klasse2000-Elternheft

KLARO®

Liebe Eltern,

stark, gesund und selbstbewusst – so sollen Kinder heranwachsen. Dazu trägt Klasse2000 bei, das in Deutschland am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung in der Grundschule.

Mit Klasse2000 und seiner Symbolfigur KLARO lernt Ihr Kind, was es selbst tun kann, damit es ihm gutgeht und es sich wohl fühlt. Zum „1x1 des gesunden Lebens" gehören Bewegung, Entspannung, gesund essen und trinken genauso wie gute Beziehungen zu anderen, die gewaltfreie Lösung von Konflikten und Nein-sagen-Können zu Alkohol und Tabak.

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen die Klasse2000-Themen vor und machen Vorschläge, wie Sie Ihre Kinder im Familienalltag beim gesunden Aufwachsen unterstützen können.

Natürlich haben wir keine Patentrezepte. Jedes Kind ist anders, und nicht jede Anregung ist für jedes Kind gleich gut geeignet. Probieren Sie aus, was Ihrem Kind guttut.

Was Kinder am meisten brauchen, ist eine gute Beziehung zu ihren Eltern, Zuneigung, Anerkennung und realistische Vorbilder, die Dinge nicht nur tun, weil sie gesund sind, sondern auch, weil sie Spaß machen und allen guttun. In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Freude beim Spielen mit Ihrem Kind, beim Vorlesen, Äpfelschälen, Diskutieren, Toben, Radfahren, Entspannen, Genießen, Lachen und all dem, was Sie gerne gemeinsam tun.

Gesund essen & trinken

Viele unserer Essgewohnheiten eignen wir uns in der Kindheit an und behalten sie dann ein Leben lang bei. Deshalb ist es so wichtig, Kindern eine positive Einstellung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung mit auf den Weg zu geben.

Wasser ist der beste Durstlöscher

Damit Kinder – und natürlich auch Erwachsene – konzentriert und leistungsfähig sind, brauchen sie ausreichend Flüssigkeit. Kinder sollten deshalb täglich etwa einen Liter trinken – bei viel Bewegung entsprechend mehr. Da Limonade, Eistee und Fruchtsaft viel Zucker enthalten, sind sie nicht zum Durstlöschen geeignet und zählen zu den Süßigkeiten. Geben Sie Ihrem Kind also lieber Wasser, ungesüßten Tee oder ab und zu eine selbst gemixte Saftschorle, die zu vier Teilen aus Wasser und zu einem Teil aus Saft besteht.

Obst und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit

Zu jeder Mahlzeit gehört eine Portion Obst oder Gemüse. Dabei ist es ganz egal, ob Sie einen Salat als Vorspeise, gekochtes Gemüse zur Hauptspeise oder geschnittenes Obst als Nachtisch anbieten. Steht Ihr Kind dem gesunden Essensangebot eher skeptisch gegenüber? Dann beteiligen Sie es an der Auswahl der frischen Zutaten! Lust auf Neues machen Sie Ihrem Kind außerdem, indem Sie es mitkochen lassen und ihm interessante Aufgaben übertragen. Auf diese Weise wird Ihr Kind nicht nur an Selbstständigkeit gewinnen, sondern auch so manches essen, das es zuvor vielleicht verschmäht hat.

Täglich mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit

Weil es gemeinsam einfach besser schmeckt, sollten Sie täglich wenigstens eine Mahlzeit als Familie einnehmen – an einem schön gedeckten Tisch ohne Ablenkungen durch Fernsehen, Computer oder Handy. So bekommt jedes Familienmitglied auch gleich Gelegenheit, von seinen Erlebnissen und Plänen zu erzählen!

Frühstück und Pausenbrot sind wichtig

Um den Schultag konzentriert und gut gelaunt zu meistern, brauchen Kinder morgens dringend Energiezufuhr. Frühstück und Pausenbrot sind also besonders wichtige Mahlzeiten, die sich aus folgenden Bestandteilen zusammensetzen sollten:

- einem Milchbaustein (z. B. Quarkaufstrich, Käse, Joghurt, Milch, evtl. auch laktosefrei),
- einem Getreidebaustein (z. B. Vollkornbrot, Haferflocken, Brötchen),
- frischem Obst oder Gemüse,
- einem ungesüßten Getränk.

Kurz & knapp:

- ✔ *Wasser ist der beste Durstlöscher*
- ✔ *Obst und Gemüse gehören zu jeder Mahlzeit*
- ✔ *Täglich mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit*
- ✔ *Frühstück und Pausenbrot sind wichtig*

Um sich in dem großen und oftmals verwirrenden Angebot an Lebensmitteln zurechtzufinden, ist die aid-Ernährungspyramide eine große Hilfe. Sie zeigt, welche Lebensmittel wir reichlich (Getreideprodukte, Obst und Gemüse) und welche wir in Maßen (Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte) verzehren sollen. An der Spitze der Pyramide befinden sich Süßigkeiten und fette Speisen, also jene Lebensmittel, von denen wir nur wenig essen sollten. Ganz allgemein gilt: Kein Nahrungsmittel ist verboten, es kommt immer auf die Menge an!

© aid infodienst, Idee: S. Mannhardt

Bewegen & entspannen

Kurz & knapp:

- ✔ Möglichst viele Wege zu Fuß gehen
- ✔ Kinder draußen spielen lassen
- ✔ Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung schaffen

Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang. Laufen, hüpfen, springen, klettern, balancieren, tanzen, schaukeln, wippen ... all das müssen Kinder tun, um ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu entwickeln. Regelmäßige Bewegung sorgt bei Kindern nicht nur für gute Laune, sondern fördert auch den Muskelaufbau, die Beweglichkeit und die Ausdauer. Kein Wunder also, dass Kinder durch Bewegung Selbstbewusstsein entwickeln und lernen, auf eigene Fähigkeiten zu vertrauen. Daneben werden durch körperliche Aktivitäten geistige Fähigkeiten wie logisches und räumliches Denken trainiert. Wer sich viel bewegt, ist auch in der Schule konzentrierter und begreift Zusammenhänge schneller.

Möglichst viele Wege zu Fuß gehen

Damit sich Kinder nicht nur im Sportunterricht oder im Sportverein bewegen, ist Bewegung im Alltag besonders wichtig. Gerade deshalb sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind versuchen, auf bestimmte „Bewegungsräuber" zu verzichten: Steigen Sie Treppen, anstatt den Aufzug zu nehmen, gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Fahrrad, anstatt sich ins Auto zu setzen, und machen Sie mit Ihrem Kind einen Ausflug ins Schwimmbad, anstatt Stunden vor dem Fernseher zu verbringen!

Kinder draußen spielen lassen

Eine halbe Stunde joggen, 30 Bahnen schwimmen – das ist Sport für Erwachsene. Kinder hingegen brauchen Abwechslung und wollen auf Inlinern durch die Nachbarschaft sausen, Tretroller-Wettrennen veranstalten oder Verstecken spielen, bis es dunkel wird. Und weil das mit Gleichaltrigen am meisten Spaß macht, sollte sich Ihr Kind am Nachmittag mit Freunden treffen können – am besten natürlich an der frischen Luft!

Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung schaffen

Und an Regentagen? Da reicht oft schon ein kleiner Bereich in der Wohnung, der mit Hilfe eines Sitzballs, einiger Kissen oder Jongliertücher zu einer Tobe- und Kuschelecke umfunktioniert wird.

Bewegen & entspannen

Stress, lass nach!

Bei Stress kann die KLARO-Atmung helfen, sich rasch zu beruhigen und wieder einen klaren Kopf zu bekommen:

Tief durch die Nase einatmen – kurz die Luft anhalten – und durch den Mund langsam wieder ganz ausatmen – kurz warten – dann wieder einatmen ...

Schon drei Atemzüge genügen, um Abstand zu der Situation zu gewinnen und besonnener über alles nachdenken zu können.

Kurz & knapp:

- ✔ Kinder brauchen freie Zeit
- ✔ Gemeinsam entspannen tut allen gut
- ✔ Bewegung entspannt besser als Fernsehen und Computer
- ✔ Grundschulkinder brauchen täglich etwa zehn Stunden Schlaf

Genauso wichtig wie regelmäßige Bewegung sind Zeiten der Entspannung, in der sich Körper und Geist ausruhen und Kinder neue Kraft sammeln können.

Kinder brauchen freie Zeit

Kinder brauchen immer wieder Phasen, die nicht verplant sind. So bekommen sie die Gelegenheit, tagzuträumen, im Spiel zu versinken oder geheime Pläne zu schmieden. In diesen wichtigen Entspannungszeiten können Kinder dann die notwendige Kraft für die weitere „Eroberung" ihrer Welt tanken. Auch wenn Kinder einmal über Langeweile klagen, sollten Eltern nicht sofort für Abwechslung sorgen. Denn Kinder lernen insbesondere in Leerlaufzeiten eigene Fähigkeiten und Interessen kennen, werden kreativ und selbstständig.

Gemeinsam entspannen tut allen gut

Vorlesen, gemeinsam kuscheln, ein Bild malen oder einfach nur auf dem Sofa liegen – das sind entspannende Momente, die Sie mit Ihrem Kind zusammen genießen können. Das entspannt nicht nur Ihr Kind, Ihnen tut diese kleine Verschnaufpause mit Sicherheit ebenso gut.

Bewegung entspannt besser als Fernsehen und Computer

Auch Kinder geraten in Stress! Vor dem Fernseher oder dem Computer können Kinder zwar geistig „abschalten", die im Körper aufgebauten Stressreaktionen werden aber besser durch Bewegung abgebaut. Kein Wunder also, dass man sich nach einem spannenden Entdeckungsspaziergang in der Natur sowohl körperlich als auch geistig fitter fühlt als nach einem langen Nachmittag vor dem Fernseher.

Grundschulkinder brauchen täglich etwa zehn Stunden Schlaf

Am allerbesten entspannt man natürlich im Schlaf. Pro Nacht sollte ein Kind im Grundschulalter etwa zehn Stunden schlafen. Das Einschlafen klappt besser, wenn ungefähr eine Stunde vor dem Zubettgehen intensives Toben, Fernsehen oder Computerspielen, aber auch Essen vermieden werden. Sehr viel besser lässt es sich mit einem Schlaflied, einer Gutenachtgeschichte oder einem anderen beruhigenden Ritual einschlafen.

Sich selber mögen & Freunde haben

Damit Kinder seelisch gesund groß werden und die Herausforderungen im Alltag und in der Schule meistern können, brauchen sie vor allem ein stabiles Selbstwertgefühl und Menschen, die sie unterstützen. Wer sich selbst kennt und mag, dem fällt es leichter, eigene Entscheidungen zu treffen und Herausforderungen anzunehmen. Die Unterstützung von Familie und Freunden hilft, auch mit Misserfolgen und Enttäuschungen fertig zu werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen

Um innere Stärke und Sicherheit entwickeln zu können, brauchen Kinder Wärme und Zuneigung. Nehmen Sie Ihr Kind z. B. immer wieder in die Arme und zeigen Sie ihm, dass Sie zu ihm stehen, egal, was passiert. Sagen Sie öfter „Ich habe dich gern!", unabhängig von den Leistungen Ihres Kindes. Kinder, die im Vertrauen auf diese Liebe und Geborgenheit aufwachsen, trauen sich auch zu, die Welt zu erobern.

Kinder brauchen Ermutigung

Trauen Sie Ihrem Kind etwas zu! Wenn es etwas gut gemacht hat, loben Sie es. Viel wichtiger als Lob ist aber Ermutigung. Sie ermutigen Ihr Kind, wenn Sie ihm zeigen, dass Sie an es glauben – unabhängig vom Erfolg. Helfen Sie Ihrem Kind, seine Stärken auszubauen, indem Sie seine Bemühungen hervorheben und loben. Und selbst wenn Ihr Kind etwas überhaupt nicht schafft, stehen Sie immer zu ihm. Denn: Jeder hat Schwächen und erlebt Misserfolge.

Entscheidungsfreiräume sind wichtig fürs Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen Ihres Kindes fördern Sie auch, indem Sie ihm die Möglichkeit geben, selbst etwas zu entscheiden. Das kann die Auswahl der Kleidung für den nächsten Tag betreffen oder den Verein, dem es beitreten möchte. Wenn Sie Ihr Kind in familiäre Diskussionen und Entscheidungen einbeziehen, zeigen Sie ihm zudem, dass Sie seine Interessen ernst nehmen.

Kinder brauchen Grenzen

Kinder machen nicht alles richtig und können nicht alles entscheiden. Als Eltern müssen Sie dort Grenzen setzen, wo das Kind sich oder anderen schadet. Sie geben Ihrem Kind damit Orientierung und helfen ihm, Verantwortung zu lernen. Außerdem erfährt es, dass es erlaubt ist, auch einmal ‚Nein' zu sagen. Begründen Sie in aller Ruhe, warum Sie etwas nicht erlauben, und bleiben Sie konsequent. Je älter Kinder sind, umso mehr müssen Grenzen erklärt und verhandelt werden.

Freundlich sein macht Freunde

Wer Freunde hat und mit anderen gut auskommt, fühlt sich wohl und erhält Unterstützung. Kinder brauchen viel Zeit, die sie mit ihren Freunden verbringen können. Dabei trainieren sie ihre sozialen Fähigkeiten am besten.
Um mit anderen gut auszukommen, gehört auch, anderen etwas Freundliches zu sagen, wie: *„Mit dir zu spielen hat mir Spaß gemacht!"* Auch schon die Worte *„bitte"* und *„danke"* bewirken viel.

Kurz & knapp:

- ✔ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen
- ✔ Kinder brauchen Ermutigung
- ✔ Entscheidungsfreiräume sind wichtig fürs Selbstvertrauen
- ✔ Kinder brauchen Grenzen
- ✔ Freundlich sein macht Freunde

Richtig miteinander reden

Um zu Hause und auch überall sonst respektvoll miteinander zu kommunizieren, genügt es, einige einfache Regeln zu beachten.

Zuhörerregeln:

- ✔ Ich lasse den anderen ausreden.
- ✔ Ich schaue den anderen an.
- ✔ Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.

Sprecherregeln:

- ✔ Ich warte, bis der andere bereit ist, mir zuzuhören.
- ✔ Ich schaue den anderen an.
- ✔ Ich spreche möglichst deutlich.

Kritisch denken & Nein sagen

Alle Eltern wünschen sich, dass aus ihren Kindern mündige Jugendliche werden, die Verantwortung für sich übernehmen und mutig genug sind, auch mal ‚Nein' zu sagen, sei es zu Versprechungen aus der Konsumwelt oder zu Überredungsversuchen von Freunden. Besonders wichtig ist ein kritischer Umgang mit Tabak, Alkohol und anderen Suchtmitteln.

Werbung und Gruppenzwänge hinterfragen

Beginnen Sie frühzeitig, mit Ihren Kindern Dinge zu hinterfragen:
„Stimmt es eigentlich, was die Werbung verspricht?"
„Haben die anderen recht, nur weil sie älter oder in der Mehrheit sind?"
„Muss man als Jugendlicher Alkohol trinken?"
Auf die Gefahren von Alkohol, Tabak oder übermäßigem Medienkonsum sollten Sie klar hinweisen. Dabei müssen Sie akzeptieren, dass Ihre Kinder auch Ihr Verhalten kritisch hinterfragen, z. B. wenn Sie selbst rauchen. Eigene Schwächen offen zuzugeben, ist aber besser, als das Thema unter den Tisch zu kehren. Solche Gespräche helfen Ihrem Kind, mit Gruppenzwängen, verlockenden Angeboten und anderen schwierigen Situationen richtig umzugehen.

Kinder müssen ‚Nein' sagen dürfen

Ermutigen Sie Ihr Kind, ‚Nein' zu sagen, wenn es spürt, dass etwas gefährlich ist oder ihm nicht guttut, und andere es dazu überreden wollen – egal, ob es um Zigaretten, Alkohol oder andere gefährliche Dinge geht. Gerade in der Gruppe ist es sehr schwer, dem Druck standzuhalten und eine eigene Meinung zu vertreten. Dazu braucht Ihr Kind eine kräftige Portion Selbstvertrauen. Wenn Sie es darin bestärken und akzeptieren, dass es auch mal zu Ihnen ‚Nein' sagt, helfen Sie ihm, heikle Situationen selbstbewusst zu meistern.

Kindern keine Zigaretten und keinen Alkohol anbieten

Rauchen schadet jedem, Kindern aber besonders, weil sie sich noch entwickeln und ihr Körper empfindlicher reagiert. Daher ist es am besten, wenn Ihr Kind niemals mit dem Rauchen beginnt.
Alkohol kann im kindlichen Gehirn irreparable Schäden verursachen. Nicht umsonst verbietet das Jugendschutzgesetz das Trinken von Bier und Wein in Gaststätten unter 16 Jahren und das von Schnaps unter 18 Jahren. Halten Sie sich auch zu Hause an diese Regeln. Bieten Sie Ihrem Kind keine Zigaretten und keinen Alkohol an – nicht einmal einen „Probierschluck"! Dadurch sinkt die Gefahr erheblich, dass es später Probleme damit bekommt.

Kurz & knapp:

- ✔ Werbung und Gruppenzwänge hinterfragen
- ✔ Kinder müssen ‚Nein' sagen dürfen
- ✔ Kindern keine Zigaretten und keinen Alkohol anbieten
- ✔ Computer- und Fernsehzeit begrenzen

Computer- und Fernsehzeit begrenzen

Fernseher, Computer, Handys und Spielkonsolen üben auf die meisten Kinder eine starke Faszination aus, die zuerst einmal nicht bedenklich sein muss, da Kinder durch diese Medien auch etwas lernen können. Allerdings gibt es Gefahren: Hoher und falscher Medienkonsum kann zu Ängsten, Schlafproblemen und Konzentrationsstörungen führen.

Deshalb ist es wichtig, die tägliche Zeit vor dem Bildschirm für Grundschulkinder auf 30 bis 45 Minuten zu begrenzen und darauf zu achten, dass ihnen vor dem Zubettgehen noch genug Zeit bleibt, das Gesehene zu verarbeiten. Außerdem sollten Sie immer wieder überprüfen, was Ihre Kinder im Fernsehen anschauen und womit sie sich am Rechner beschäftigen.

Um den Medienkonsum der Kinder steuern zu können, sollte insbesondere während der Grundschulzeit weder ein Fernsehgerät noch ein Computer im Kinderzimmer stehen.

Probleme & Konflikte lösen

Kurz & knapp:

- ✔ Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten
- ✔ Die KLARO-Formel hilft bei Wut, Angst und Problemen
- ✔ Ich-Botschaften helfen dabei, Streit zu entschärfen
- ✔ Wenn´s gekracht hat – entschuldigen!

In der Schule, zu Hause oder beim Spielen mit Freunden – überall gibt es Konflikte. Kinder müssen also lernen, mit Meinungsverschiedenheiten richtig umzugehen. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, welche Möglichkeiten es gibt, einen Konflikt friedlich zu lösen. Kennen Kinder die wichtigsten Streitregeln, sind sie nur noch selten auf einen erwachsenen Streitschlichter angewiesen.

Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es selbst beim Streiten bestimmte Regeln gibt, die eingehalten werden müssen: Auch wenn man sehr wütend auf sein Gegenüber ist, ist es nicht erlaubt, den anderen zu beschimpfen oder gar zu schlagen.

Die KLARO-Formel hilft bei Wut, Angst und Problemen

Zeigen Sie Ihrem Kind, wie es Gefühl und Verhalten trennen kann. Dabei hilft in vielen Fällen die KLARO-Formel:

Bevor ich reagiere, **beruhige** ich mich und atme einige Male tief ein und aus. Danach kann ich besser **darüber nachdenken**, was passiert ist, wie es mir geht und was ich eigentlich will.

Die KLARO-Formel richtet sich natürlich an Kinder und Eltern!

Ich-Botschaften helfen dabei, Streit zu entschärfen

Damit ein Streit nicht zu hochkocht, helfen Ich-Botschaften. Dabei sprechen Sie davon, was aus Ihrer Sicht passiert ist, welche Gefühle das bei Ihnen auslöst und was Sie wollen.

Beispiel: Ihr Kind hat seine schmutzige Kleidung achtlos in eine Ecke geworfen.

Eine typische **Du-Botschaft** (in meist anklagendem Ton) könnte sein:

> *„Immer schmeißt du deine Sachen einfach rum. Du weißt genau, dass mich das ärgert. Räum sofort auf, sonst passiert was."*

Mit großer Wahrscheinlichkeit wird Ihr Kind auf diesen Frontalangriff mit einer wütenden Gegenreaktion oder mit ängstlichem Gehorsam antworten.

Eine **Ich-Botschaft** könnte in ruhigem Ton so lauten:

> *„Wenn du deine schmutzige Wäsche im Zimmer liegen lässt, muss ich sie zum Waschen zusammensuchen. Diese zusätzliche Arbeit ärgert mich. Bitte leg die Wäsche selbst in den Wäschesack."*

Ihr Kind erfährt, dass Sie durch sein Verhalten ärgerliche Mehrarbeit haben, ohne dass Sie es angreifen. Die Chancen, dass es sein Verhalten ändert, steigen dadurch.

Wenn's gekracht hat – entschuldigen!

Manchmal kochen die Emotionen über, und Sie sagen oder tun etwas, was Ihnen hinterher leidtut. Seien Sie nicht zu stolz, sich dann zu entschuldigen. Genauso wichtig ist es, eine Entschuldigung auch anzunehmen und dem anderen zu sagen, dass man ihm verzeiht. Dann kann gemeinsam nach einer Lösung für das Problem gesucht werden.

Klasse2000 – stark und gesund in der Grundschule

Klasse2000 ist das in Deutschland am weitesten verbreitete Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltvorbeugung. Es begleitet Kinder von Klasse 1-4. Lehrkräfte und speziell geschulte Klasse2000-Gesundheitsförderer gestalten pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtseinheiten zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selber mögen & Freunde haben
- Kritisch denken & Nein sagen, z. B. zu Alkohol und Tabak
- Probleme & Konflikte lösen

Vielfältige Methoden, Spiele, die Besuche der Gesundheitsförderer und interessante Materialien - z. B. Atemtrainer, Taschenhirn und Gefühlebuch - begeistern die Kinder für das Thema Gesundheit.

Das Programm wird laufend aktualisiert. Seine positive Wirkung ist wissenschaftlich belegt: Ehemalige Klasse2000-Kinder haben auch noch am Ende der 7. Klasse seltener schon einmal geraucht und konsumieren weniger Alkohol als Jugendliche, die nicht an dem Programm teilgenommen haben.

Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein. Das Programm wird über Spenden finanziert, meist in Form von Patenschaften für einzelne Klassen (200 € pro Klasse und Schuljahr). Wichtigste Unterstützergruppe sind die Lions Clubs in Deutschland.

Klasse2000®

Herausgeber:
Verein Programm Klasse2000 e. V.
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg,
Tel.: 0911/891210, Fax: 8912130
info@klasse2000.de
www.klasse2000.de
Gesamtherstellung:
www.osterchrist.de