



<https://biz.li/4e6y>

# STARK UND GESUND IN DEN GRUNDSCHULEN

Veröffentlicht am 07.02.2024 um 16:15 von Redaktion AltkreisBlitz

Die Astrid-Lindgren-Grundschule in Sehnde und Grundschule Rethmar beteiligen sich an "Klasse 2000", dem in Deutschland am weitesten verbreiteten Programm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtprävention. "Klasse 2000" hat seit seinem Start im 1991 mehr als 2,2 Millionen Kinder erreicht und die positive Wirkung des Programms wurde durch diverse wissenschaftliche Untersuchungen belegt. Es begleitet die Schüler von Klasse 1 bis 4, um ihre Kompetenzen im Bereich Gesundheit und Lebensbewältigung zu stärken.

Die Rückmeldungen von Schulen und aktuellen Forschungsergebnisse verdeutlichen, dass die gesundheits und psychische Probleme bei vielen Kindern und Jugendlichen durch COVID-19-Pandemie zugenommen haben und dieser Effekt bis heute nachwirkt. Vor diesem Hintergrund schätzen Schulen besonders die Relevanz der Klasse 2000-Themen. Aspekte wie körperliche Aktivität, Entspannung, gesunde Ernährung, effektive Kommunikation sowie der angemessene Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Konflikten unterstützen die Kinder im täglichen Leben. Sie tragen nicht nur zu ihrem physischen und psychischen Wohlbefinden bei, sondern fördern auch ein positives Klassenklima.

Eine aktuelle Studie zeigt, dass (ehemalige) "Klasse 2000"-Teilnehmende geringeren Alkohol-, Zigaretten- und Cannabiskonsum aufweisen. Eine vollständige Durchführung des Programms zeigt zudem eine Vielzahl weiterer positiver Effekte, darunter Verbesserung in der Lebensqualität, Selbstwertgefühl und Gesundheitsverhalten.

"Wir sind sehr überzeugt von Klasse 2000 und finden es hervorragend, dass die Kinder frühzeitig für das Thema Gesundheit begeistert und dabei unterstützt werden. Herausforderungen des Lebens ohne Sucht und Gewalt zu lösen. Besonders freuen wir uns über die Unterstützung von Herrn Kruse, der über den Förderverein des Präventionsrates Sehnde e.V. als Pate mit einer Spende die Teilnahme an dem Programm ermöglicht", so die Schulen.