

Klasse 2000

Nun liegt das 2. Jahr mit dem Projekt Klasse 2000 hinter uns, ein spannendes Forscherjahr mit insgesamt 9 thematischen Klaro-Stunden. Vom Verlauf des Projektes „Klasse 2000“ im 2. Schuljahr soll heute berichtet werden. Dank der eifrigen Aquse des Fördervereins wurden die ersten 2 Schuljahre des Projektes Klasse 2000 mit einer großzügigen privaten Spende ermöglicht.

Es ging in den Klaro-Stunden wieder um drei wichtige Bausteine für ein gesundes Leben: nämlich das gesunde Essen und Trinken, um die Bedeutung von Entspannung und um Gefühle. Wir haben miteinander geforscht, gelesen, gehört, erlebt und gelernt und davon soll mit Bildern und Worten erzählt werden:

Ganz wichtig für die Klasse ist im Schulalltag neben den Stunden-Themen auch die Klaro-Bewegungspause und die erlernte Klaro-Atmung: die Kinder wissen: locker entspannt hinsetzen und ganz tief in den Bauch hinein atmen, und tief und lang durch spitze Lippen ausatmen - das entspannt und beruhigt, wenn man aufgeregt, wütend oder gestresst ist.

1. Klaro –Thema: Gefühle (3 Klaro-Stunden)

Wie es unter Forschern üblich ist, begann jede Klaro-Stunde mit dem Forscherspruch, den wir ja oft geübt hatten: „Gesund und fit, mach auch mit“ , das rufen und stampfen alle im Rhythmus.

Mit dem Thema „Gefühle“ ging es los. Klaro kam als Gefühlforscher zu uns. „Was sind überhaupt Gefühle und woran erkennt man sie?“ – das waren unsere ersten Forscherfragen. Und die Gefühle hieß es zu erkunden. Wir schauten einmal ganz genau hin, wie man sich fühlen kann, wo man dabei was fühlt, wie es sich anfühlt. Gar nicht so leicht das genau zu beschreiben.

Und wir erforschten, wie und woran man bei anderen erkennen kann, was sie fühlen. Unser Körper hat nämlich eine ganz eigen Körpersprache. Mit riesigen Puzzle-Plakaten entdeckten wir, dass verschiedene Körperteile auch die Körpersprache mitsprechen: Am Kopf und Gesicht, am Oberkörper mit den Armen und an der Haltung der Beine kann man oft recht gut erkennen, wie der Gegenüber sich fühlt. Der ganze Körper spricht eben mit, wenn es um Gefühle geht.

„Wie geht es dir, komm sag es mir!“, diese Frage half uns über Gefühle zu sprechen. Und sich in andere einfühlen, das übten wir auch. Mit einem tollen Gefühle-Buch konnten wir ganz viel selbst erforschen und heraus finden. Wir schauten uns viele Bilder an und versuchten zu erkennen, wie es dort den Kindern gerade geht, bei ihrem Erlebnis. Ganz spannend war auch die Frage nach der „Ersten Hilfe“ bei unangenehmen Gefühlen. Da passt zu jedem von uns etwas anderes, was ihm hilft. Die Kinder konnten viel berichten, was ihnen schon gut getan hat. So konnten wir prima von- und miteinander lernen. Wir spielten sogar Pantomime und die anderen mussten das dargestellte Gefühl erkennen. Ein toller Abschluss war das Gefühle-Memory mit uns Kindern als lebendige Memory-Teilchen.

2. Klarothema: Gesund essen und trinken (3 Klaro-Stunden)

Mit einem tollen Plakat gingen wir auf Entdeckungsreise, was mit der Nahrung passiert, die wir uns in den Mund stopfen. Wir lernten den Weg der Nahrung erkennen und erklären, dazu lernten wir unsere Verdauungsorgane kennen. Wir bekamen alle ein eigenes Klebeposter und durften die Organe aufkleben und beschriften. Gar nicht so leicht.

Damit wir das alles gutverstehen und uns merken, spielten wir selbst Verdauung. Wir Kinder bildeten einen langen Tunnel, so wie unser Verdauungssystem. Immer eine Gruppe stellte ein Verdauungsorgan auf dem Weg der Nahrung dar und musste mit der Nahrung (die wurde immer von einem Kind gespielt) etwas machen: zerkleinern (Mund), weiterschieben (Speiseröhre), kneten (Magen), etwas herauszupfen (Dünndarm), das Wasser heraus holen (Dickdarm) und schließlich vorsichtig heraus schubsen aus der Verdauungsstraße. Das war ein Spaß.

Mit der Ernährungspyramide, die wir ja aus dem Sachunterricht schon kannten, ging es weiter. Wir wiederholten, dass unsere Nahrungsmittel in Gruppen eingeteilt sind, alle sind wichtig, aber die Ampelfarben zeigen uns wie bei der Verkehrsampel an, wo freie Fahrt ist (grün), wo Achtung gesagt wird (gelb) und wo es Stopp heißt (rot). An grünem (Getreideprodukte und Beilagen, Obst; Gemüse)- daran sollte man sich satt essen. Milchprodukte, Fisch und Fleisch (gelb) sollte man maßvoll essen, bei Ölen, Fetten und Süßigkeiten heißt es STOPP, nur sehr sparsam essen. Wir schauten uns ganz viele Lebensmittel an und versuchten sie richtig in die Gruppen einzuordnen. Das gelang allen ganz prima.

„Was ist beim Trinken alles wichtig?“ - wurde nun erforscht. „Warum brauche ich zu trinken, woran merke ich, ob mein Körper genug zu trinken bekommen hat?“ . Und die Frage „Warum lieber Wasser als Saft oder Cola?“ beantwortete Klaro uns ganz einleuchtend einfach: „Schließlich schwitzen wir bei Anstrengung Wasser und keinen Saft, also müssen wir natürlich auch Wasser nachfüllen, das fehlt ja schließlich!“

Und dann startete eine ganz gesunde Aktion: Die Klasse beschloss mehrheitlich zwei Wochen lang einen Klaro-Pausenbrot-Check mitzumachen. Alle kontrollierten ihre Brotbüchsen auf gesundes Essen und achteten auf Wasser oder fruchtige Schorle als gesundes Getränk. Nicht alle fanden es von Anfang an toll, aber alle machten mit und so waren es 2 tolle Wochen, in denen sehr bewusst gesund gelebt wurde.

Inzwischen sind ab und zu wieder die Süßigkeiten in die Brotbüchsen eingezogen, aber gesundes ist immer auch reichlich dabei. Die Zweitklässler wissen genau, wie gesunde Ernährung geht. Und damit wir das nicht vergessen, gab es dazu für jedes Kind ein Klaro-Ernährungsspiel als Geschenk.

3. Klaro- Thema: „Ganz entspannt“ (3 Klaro-Stunden)

Mit einer großen Wohlfühl-Waage begrüßte uns Frau Benndorf im neuen Thema.

Anstrengungen gehören ja ganz oft zu unserem Alltag: beim Sport, in der Schule, bei den Hausaufgaben, still sitzen, schweres tragen,...

Wenn wir das alles an die Wohlfühl-Waage hängen, kommt sie ganz schön aus dem Gleichgewicht. „Tja, und wie kann man nun das Gleichgewicht wieder herstellen?“ hieß die Forscherfrage. Zu viel Anstrengung tut nicht gut, das ist klaro, das fühlt man. Ach ja, da sind wir ja schon wieder bei dem ersten Thema: Gefühle.... Ja, man kann zappelig werden, Kopfschmerzen bekommen, schwindlig wird manchen, der Bauch tut weh.... Jeder fühlt

etwas anderes, jeden strengt etwas anderes an. Aber eins ist klar – für alle: da muss ein Ausgleich her. Man braucht eine Pause. Und das ist die Entspannung, fanden die Kinder heraus. Entspannung findet aber jeder bei etwas anderem: Nun geriet unsere Klaro-Wohlfühl-Waage ganz schnell ins Gleichgewicht, denn es kamen zahlreiche Ideen: lesen, hinlegen, malen, Musik hören, sich bewegen, an die frische Luft gehen. Klaro war ganz begeistert, wie viele Ideen ihr gefunden habt.

In den nächsten Forscherstunden ging es darum, heraus zu finden, wann es mir reicht, oder wie ich erkennen kann, wann mein Körper eine Pause braucht. Also wieder hin zu Körpersprache und den Gefühlen: wo kann ich etwas fühlen, was macht mein Körper, wenn ich angestrengt oder erschöpft bin. Alle wussten etwas zu berichten und konnten zu den Bildern im Schülerheft erzählen, wie sie sich in den Situationen fühlen. Und nicht nur das, auch was dem Kind alles helfen könnte, trugen wir zusammen. Daraus ergab sich eine lange Liste von Dingen, die helfen können. Also so etwas wie Erste Hilfe bei Anstrengung. Ganz toll geht das Entspannen mit Entspannungsgeschichten oder mit einem Entspannungsball, mit dem man sich oder einen Freund sanft massieren kann. Das fanden alle super und nahmen die schönen gelben Klaro-Entspannungsbälle mit nach Hause.

Ein ganz wichtiges Rezept zur Entspannung ist die längste Entspannung der Welt. Was mag das wohl sein? Na klar- der Nachtschlaf.

Ausgeschlafen sein fühlt sich gut an. Müde sein- kein so gutes Gefühl. Da waren sich alle einig. Die Kinder tauschten sich darüber aus, wie genau man sich fühlt, wenn man ausgeschlafen ist, wie man sich fühlt, wenn man schlecht geschlafen hat und was beim Einschlafen hilft. Das waren spannende Gesprächsrunden.

Mit diesem schönen Thema schlossen wir das zweite Lernjahr mit Klaro ab.

Als wir uns gemeinsam noch einmal an die vielen Klaro-Forscher-Fragen des Schuljahres und an all das, was wir gemeinsam gelernt hatten, erinnerten, staunten alle.

Nun sind wir gespannt, was das nächste Jahr mit Klaro bringen mag.

Und natürlich hoffen alle, dass das Projekt auch im nächsten Schuljahr weiter laufen kann.

Doch dazu muss auch für die nächsten 2 Jahre wieder ein Sponsor gefunden werden.

Hoffen wir, dass das wieder gelingt. Die Kinder würden sich sehr freuen.

Klasse 2000