

1. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. Stunde: KLARO kennenlernen

- KLARO und Klasse2000 kennenlernen
- Den Weg der Luft durch den Körper kennen
- Den Zusammenhang von Atmung und Bewegung verstehen
- Übungen mit dem KLARO Atemtrainer
- Die KLARO Atmung zur Beruhigung

2. Stunde: Bewegung verstehen

- Bewegungsgeschichte mit KLARO
- Knochen, Muskeln und Gelenke als Bewegungsgrundlage kennen
- Erkennen, dass Bewegung und Ernährung wichtig für die Knochen und Muskeln sind

Entspannen mit dem KLARO-Atemtrainer



Inhalt der 1. Jahrgangsstufe

Material für Schulen

Lehrkräfte erhalten für jedes Schuljahr ausgearbeitete Unterrichtsvorschläge. Dazu kommen Plakate, Spiele, Bewegungs- und Entspannungs-CDs und viele weitere Materialien.

Lehrer-Basis-Stunden (8)

- KLARO basteln
- Entspannen mit der KLARO Atmung
- Komplimente machen
- Bewegung erforschen
- Bewegung im Alltag
- Bewegung in der Schule
- Gesundes Pausenbrot packen
- Wasser trinken

Lehrer-Aufbau-Stunden (ca. 5)

- Zuhören und sprechen
- Stärken erkennen
- KLARO Kreisgespräche
- Bewegungsspiele neu entdecken
- Frühstück mit KLARO

Besondere Materialien

- Mit dem KLARO Atemtrainer üben die Kinder das tiefe Ein- und Ausatmen. Das stärkt die Lungenfunktion und entspannt.
- Das Thema Ernährung beginnt mit der Pausenbrot-Drehscheibe. Sie zeigt, was zu einer gesunden Pausenverpflegung gehört. Die Kinder können sich damit individuell das zusammenstellen, was ihnen gut schmeckt.



Die Lehrkräfte bekommen eine CD für Bewegungsübungen mit Musik und Spaß. Die Kinder finden diese Übungen auch digital im KLARO-Labor (siehe S. 22) und können sie zuhause machen. Dabei können Eltern und Geschwister mitmachen.

2. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. Stunde: Verdauung verstehen

- Kennenlernen der Verdauungsorgane und ihrer Funktionen
- Folien-Puzzle und Verdauungsspiel: Der Weg der Nahrung

2. Stunde: Entspannen mit KLARO

- Zwischen Anspannung und Entspannung unterscheiden können
- Wissen, warum beides wichtig ist
- Anspannung bei sich selbst erkennen können
- Wissen, wie man sich entspannen kann

3. Stunde: Gefühle verstehen

- Die Hauptgefühle „Angst, Wut, Trauer, Freude und Ausgeglichenheit“ unterscheiden können
- Wissen, dass jedes Gefühl erlaubt ist und warum Gefühle wichtig sind
- Sich in andere einfühlen lernen

Lehrer-Basis-Stunden (6)

- Die Ernährungspyramide kennenlernen
- Gesund Essen und Trinken
- Stress erkennen
- Passende Entspannung finden
- Gefühle bei sich erkennen
- Gefühle bei anderen erkennen

Lehrer-Aufbau-Stunden (4)

- Projekt: Gesundes Pausenbrot
- Entspannt lernen
- Gut schlafen
- Mit unangenehmen Gefühlen umgehen

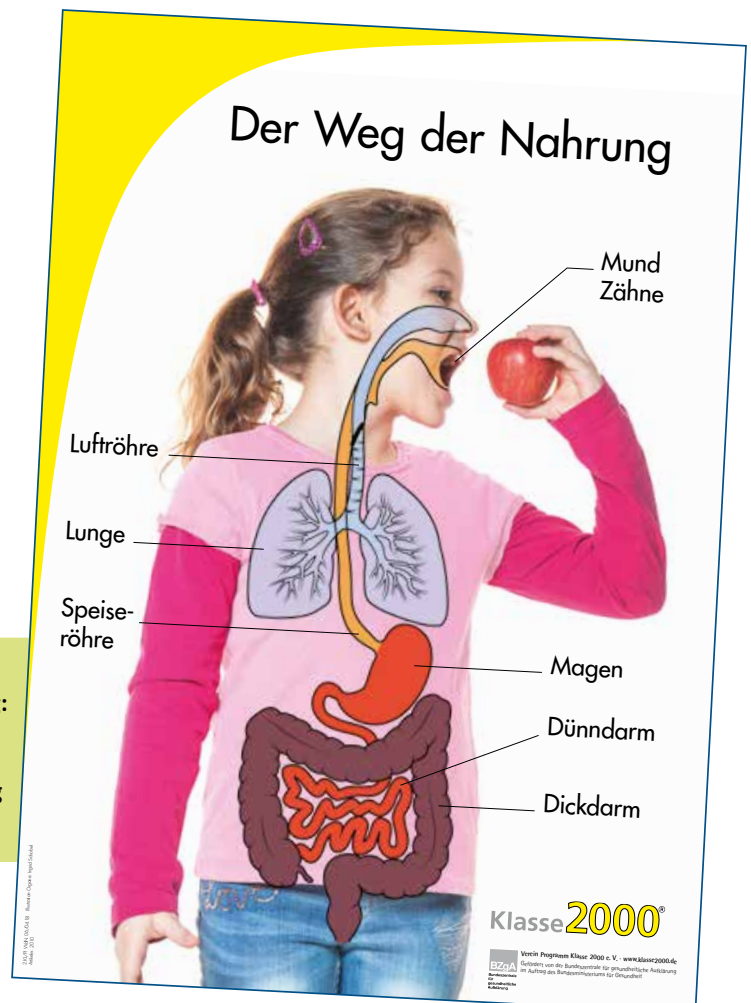
Das Haftfolienpuzzle zum Weg der Nahrung: Kinder kleben die Organe und die passende Beschriftung auf eine Karte

Material für Kinder und Eltern

Jedes Kind bekommt in jedem Schuljahr ein Klasse2000 Arbeitsheft. Für die Eltern gibt es jährliche Elternbriefe und in der 1. Klasse eine Broschüre mit Tipps zu den Klasse2000-Themen.

Besondere Materialien

- Mit der KLARO Kugel können die Kinder sich selbst oder andere massieren – eine einfache Entspannungsmöglichkeit.
- Mit einem Haftfolien-Puzzle lernen sie den Weg der Nahrung durch den Körper kennen.
- Das Gefühlbuch hilft ihnen dabei, verschiedene Gefühle bei sich und anderen zu erkennen und zu benennen – z.B. Freude, Wut und Angst.
- Für Zuhause gibt es ein Würfelspiel zum Thema Ernährung und Bewegung, das mit Eltern und Geschwistern gespielt werden kann.



Klasse2000®

Vertrieb Programm Klasse 2000 e. V. • www.klasse2000.de
 BZgA
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

3. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. Stunde: Teamarbeit

- Vertrauensübungen, Kooperationsspiele
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Zusammenarbeit in Gruppen fördern

2. Stunde: Konflikte lösen

- Impulskontrolle mit der KLARO Zauberformel
- Über sich selbst nachdenken und konstruktiv mit der eigenen Wut umgehen
- Konflikte gewaltfrei lösen können

3. Stunde: Das Herz verstehen

- Einblick in die Funktion des Herzens und des Blutkreislaufs
- Körpererfahrung mit Stethoskopen
- Puls ertasten- Messung in Ruhe und nach Bewegung

Lehrer-Basis-Stunden (7)

- Kommunikation im Team
- Ich-Botschaften formulieren
- Konflikte lösen – Übung 1 und 2
- Angst verstehen
- Konflikten vorbeugen
- Fit mit Ernährung

Digitales Tafelmaterial

gibt es unter www.klaro-labor.de
und unter www.klasse2000.de
im Login-Bereich


Lehrer-Aufbau-Stunden (4)

- Ich-Botschaften von Du-Botschaften unterscheiden
- Projekt: Klassenklima stärken
- Mit Angst umgehen
- Fit mit Bewegung

Besondere Materialien

- Das Stethoskop hilft dabei, die Herzfunktion zu erforschen.
- Mit der KLARO Zauberformel üben die Kinder, wie sie mit unangenehmen Gefühlen – z. B. Angst und Wut – angemessen umgehen können: stoppen, nachdenken, handeln. Damit sie auch mit ihren Eltern darüber ins Gespräch kommen, gibt es ein kombiniertes Lesezeichen für Eltern und Kinder.
- Zur Bewegungsförderung gibt es den KLARO Sport-Spaß mit abwechslungsreichen und herausfordernden Übungen für Zuhause.

Hüpfen - Stufe 1




Hüpf mit beiden Beinen in einen Ring* hinein und auf der anderen Seite wieder hinaus. Wie oft schaffst du das, ohne anzuhalten oder einen Fehler zu machen (z. B. den Ring berühren oder Zwischenhüpfer machen)?
Zähl jede Landung **im Ring** und trag deine Ergebnisse in die leeren Kästchen ein. Liegst du mit deinem Ergebnis im 😊-Bereich, kannst du bei Stufe 2 weiterüben.


Wie oft bist du im Ring gelandet?

😞 1-4 x 😊 5-10 x 😄 über 10 x

Trag hier deine Ergebnisse ein:

1	2	3	4
---	---	---	---

* z.B. ein Seil im Kreis gelegt



Bewegung mit dem Sport-Spaß

4. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. Stunde: Das Gehirn verstehen

- Die Aufgabe und Funktion des Gehirns verstehen und durch Experimente erleben
- Tipps zum gehirngerechten Lernen kennenlernen

2. Stunde: Werbung verstehen

- Psychologische Tricks der Werbung durchschauen
- Kritisches Hinterfragen des Wahrheitsgehalts von Werbung
- Nachdenken: Was macht mich wirklich glücklich?

3. Stunde: Abschied von KLARO

- Wiederholung der wichtigsten Botschaften des Programms
- Erarbeiten praktischer Tipps für die Umsetzung der Klasse2000-Themen im Alltag

Arbeitsblätter in verschiedenen Schwierigkeitsstufen

Für jede Jahrgangsstufe gibt es differenzierte Arbeitsblätter. Sie sind insbesondere für jahrgangsgemischte Klassen, Förderschulen und für Kinder mit geringen Deutschkenntnissen geeignet.

Lehrer-Basisstunden (8)

- Gut lernen
- Bildschirmmedien und Lernen
- Bildschirmzeit begrenzen
- Informationen über Alkohol
- Informationen über das Rauchen
- Umfrage zum Rauchen und Alkoholtrinken
- Vertrag zum Nichtrauchen
- Gruppendruck widerstehen

Lehrer-Aufbaustunden (3)

- Projekt: Bildschirmfreie Woche
- Projektauswertung
- Über Freundschaft nachdenken

Besondere Materialien

- Mit Hilfe fiktiver Werbepлакate lernen die Kinder, die Tricks der Werbung und die Wirkung der schönen Bilder mit glücklichen Menschen zu durchschauen.
- Sie erfahren anhand eines Spiels mit dem „Gehirnfaden“, wie das Gehirn lernt – nämlich durch Wiederholung. Das Türschild „Bildschirmmedien“ soll sie (und ihre Eltern) zuhause daran erinnern, wann diese Medien ausgeschaltet werden sollen: beim Essen, bei den Hausaufgaben und vor dem Einschlafen.

