

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

Lehrer – Basisstunden (7)

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

Material für Schulen

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

Lehrer – Aufbaustunden (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.

Zusatzmodule

Zu wichtigen Themen der Gesundheitsförderung bietet Klasse2000 Ergänzungsmodule für teilnehmende Schulen und Lehrkräfte an. Themen sind:

- Lehrgesundheit
- Entwicklung zur gesunden Schule
- Entspannung (nicht nur) für Kinder
- KLARO Klassenkonferenz – Demokratie fördern und soziale Kompetenz stärken
- KLARO Kiosk – Wie Kinder eine gesunde Pausenverpflegung herstellen, organisieren und verkaufen können
- KlasseKinderSpiel zur Verbesserung des Klassenklimas



Entspannen mit dem KLARO-Atemtrainer

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 – Basisstunden (6)

- Die Ernährungspyramide kennenlernen
- Gesund essen und trinken
- Stress erkennen
- Passende Entspannung finden
- Gefühle bei sich erkennen
- Gefühle bei anderen erkennen

Lehrer – Aufbaustunden (4)

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

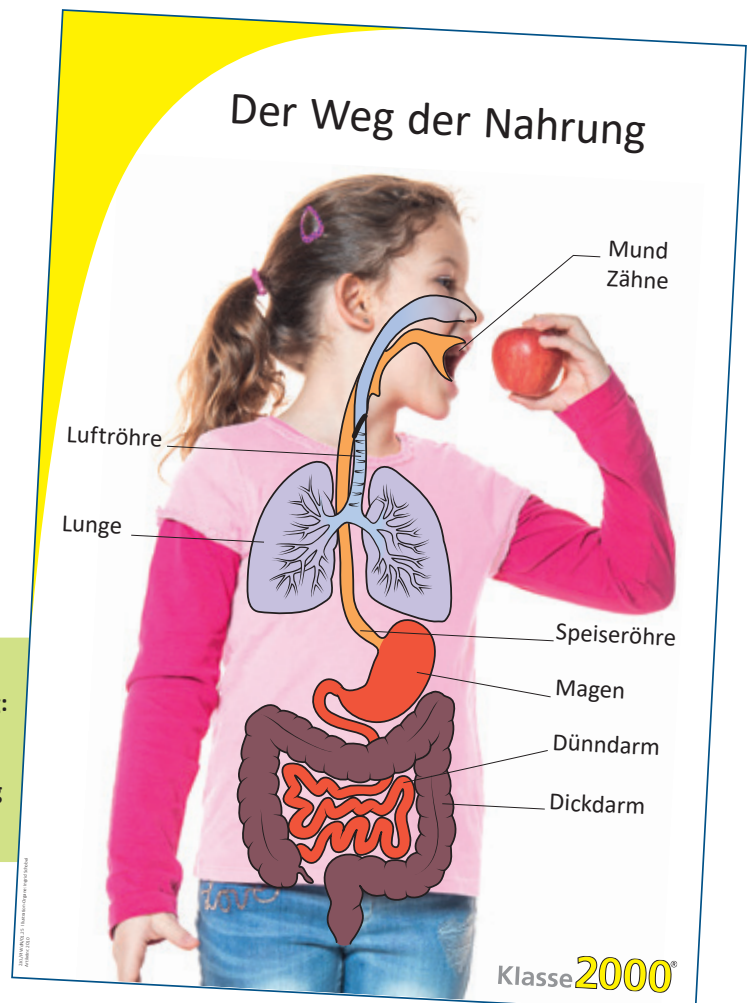
Das Haftfolienpuzzle zum Weg der Nahrung: Kinder kleben die Organe und die passende Beschriftung auf eine Karte

Material für Kinder und Eltern

Jedes Kind bekommt in jedem Schuljahr ein Klasse2000-Arbeitsheft. Für die Eltern gibt es jährliche Elternbriefe und digitale Informationen.

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 Gefühlebuch hilft ihnen dabei, verschiedene Gefühle bei sich und anderen zu erkennen und zu benennen – z.B. Freude, Wut und Angst.



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-Basisstunden (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

Lehrer-Aufbaustunden (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.



Besonders beliebt bei den Kindern:
die Bewegungspausen mit KLARO.
In animierter Form sind sie digital abrufbar.

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
- Vertrag zum Nichtrauchen
- Gruppendruck widerstehen

Lehrer-Aufbaustunden (3)

- Projekt: Bildschirmfreie Woche
- Projektauswertung
- Über Freundschaft nachdenken

Besondere Materialien

- Mit Hilfe fiktiver Werbeplakate lernen die Kinder, wie Werbung funktioniert. Sie diskutieren kritisch über Werbung, vor allem, wenn sie schädliche Produkte wie Alkohol bewirbt.
- Sie erfahren anhand eines Spiels mit dem „Gehirnfaden“, wie das Gehirn lernt – nämlich durch Wiederholung.

