

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.



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.

14

Nimm auch eine!

Stell dir folgende Situation vor:
Einige Schüler deiner Schule treffen sich nachmittags immer auf dem Spielplatz. Es sind auch Allere dabei. Du würdest auch gern zu der Gruppe gehören, weil du sie cool findest. Als du sie heute siehst, beschließt du, zu ihnen zu gehen.



OK, nichts dagegen.

Hallo, kann ich mich dazu setzen?

Alle sitzen rum. Einer holt eine Schachtel Zigaretten raus und gibt sie herum.

Gruppendruck widerstehen und Nein-sagen – ein wichtiges Thema in der 4. Klasse

