



Klaro, **STARK + GESUND** in der Grundschule

Gesundheitsförderung,
Gewalt- und Suchtvorbeugung
von Klasse 1-4





- Rauchen: 7 % der Jugendlichen (BZgA, 2025)
- Alkohol: 10 % der Jugendlichen trinken regelmäßig, 15 % praktizierten im letzten Monat mind. einmal Rauschtrinken (BZgA, 2025)
- Cannabis: 8 % der Jugendlichen haben schon mind. einmal Cannabis konsumiert, 1 % konsumieren Cannabis regelmäßig (BZgA, 2025)
- Übergewicht: 15 % der Kinder und Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Psychische Auffälligkeiten: 17 % der Kinder und Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Hinweise auf problematische Internetnutzung bei 15 % der Jugendlichen (BZgA, 2025)



Foto: Roland Fengler

Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern

Die Kinder lernen

- wie ihr Körper funktioniert und was ihnen gut tut
- wie wichtig Gesundheit ist und was sie selber dafür tun können
- wie sie für sich selber sorgen und gut mit anderen umgehen



- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selber mögen
& Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & nein sagen



Foto: Katharina Schwerber

- Komplette Stundenvorschläge, 1.- 4. Klasse
- Je Schuljahr 10 - 15 Stunden, fächerübergreifend
- 2-3 Stunden mit den Gesundheitsförder:innen und 8-12 mit den Lehrer:innen
- Hefte, Spiele usw. für Kinder, Infos für Eltern, Ergänzungsmodule für Lehrkräfte
- Digitales Lernen im www.klaro-labor.de und mit der KLARO-App



Die Kinder lernen,

- wer KLARO ist
- wie die Atmung funktioniert
- entspannen mit der KLARO-Atmung
- warum Bewegung gut tut und wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen
- dass Wasser der beste Durstlöscher ist
- freundlich miteinander umzugehen



Foto: Kerstin Nussbacher

Die Kinder lernen,

- wie Verdauung funktioniert
- was gesunde Ernährung ist
- wie sie gut entspannen können
- warum alle Gefühle wichtig sind
- wie sie mit unangenehmen Gefühlen umgehen können



Foto: Elaine Schmidt

Die Kinder lernen,

- wie sie gut im Team arbeiten
- wie sie so miteinander sprechen, dass sich alle in der Klasse wohlfühlen
- wie sie Konflikte ohne Gewalt lösen
- wie sie Probleme lösen
- wie Herz und Blutkreislauf funktionieren
- warum Ernährung, Bewegung und Entspannung wichtig sind



Foto: Kerstin Nussbächer

Die Kinder lernen,

- wie das Gehirn funktioniert und was beim Lernen hilft
- mit welchen Tricks Werbung arbeitet
- warum Rauchen und Alkohol schaden
- wie sie bei Gruppendruck nein sagen
- dass es schlau ist, Bildschirmzeit zu begrenzen
- welches die wichtigsten KLARO-Tipps aus den vier Jahren sind

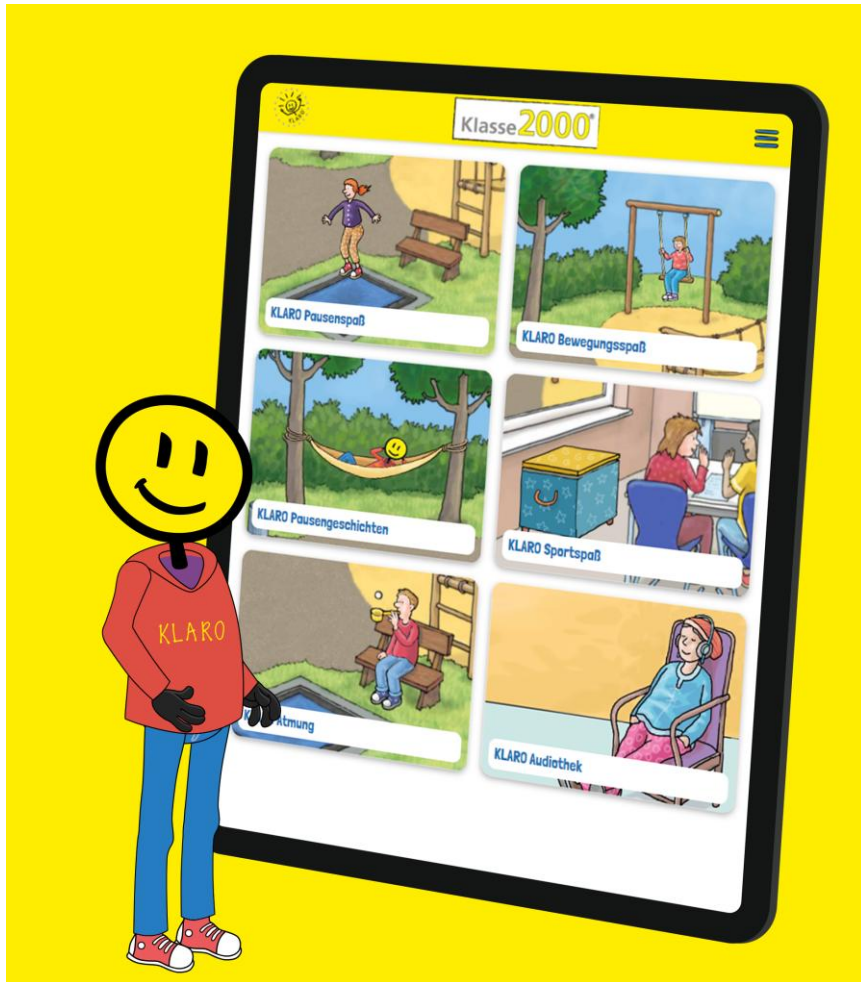


Das Programm digital und interaktiv,
für den Unterricht und zu Hause.

Zum

- Begleiten
- Wiederholen
- Vertiefen
- Erweitern

Für alle beteiligten Kinder, Eltern,
Lehrkräfte und
Gesundheitsförder:innen



In der KLARO App sind die regelmäßigen Programmelemente verfügbar - überall und jederzeit:

- KLARO Pausenspaß
- KLARO Bewegungsspaß
- KLARO Sportspaß
- KLARO Pausengeschichten
- KLARO Atmung
- KLARO Audiothek

Bewegung

Entspannung

Kostenloser Download bei
Google und Apple



Klasse2000®
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt im 1. Jahr am Programm Klasse2000 teil. Das Programm fördert Gesundheits- und Lebenskompetenzen. Mit der Symbolfigur KLARO lernt es, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. Dazu gehören:

gesund essen und trinken, bewegen und entspannen, sich selbst mögen und Freunde haben, Probleme und Konflikte (ohne Gewalt) lösen, kritisch denken und Nein sagen – vor allem zum Rauchen und zu Alkohol.

Unser **Elternfilm** fasst für Sie alle wesentlichen Themen des ersten Schuljahres zusammen.



Gesund essen und trinken

Wenige Regeln, die einfach umgesetzt werden können, festigen bei den Kindern eine positive Einstellung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung:

- zum Durstlöschen Wasser trinken.
- zu jeder Mahlzeit (auch in der Schulpause) gehören Obst und Gemüse.
- täglich mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit.

Bewegen

Bewegung ist wichtig für die Entwicklung geistiger und körperlicher Fähigkeiten. Durch Bewegung bauen Kinder Selbstvertrauen auf. Bewegung im Alltag ist besonders wichtig:

- möglichst viele Wege zu Fuß oder mit dem Rad erledigen.
- Kinder draußen spielen lassen.
- Bewegungsmöglichkeiten in der Wohnung schaffen.

Entspannen

Kinder haben ein gutes Gespür dafür, wenn ihnen etwas zu viel wird. Um ganz natürlich zu entspannen, brauchen sie freie Zeit, die sie nach Lust und Laune füllen dürfen. Außerdem:

- gemeinsam entspannen tut Eltern und Kindern gut.
- Bewegung entspannt besser als Bildschirmmedien.
- Kinder brauchen täglich etwa 10 Stunden Schlaf.
- die KLARO Atmung entspannt schnell und wirksam (dreimal tief ein- und ausatmen).



Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90488 Nürnberg
info@klasse2000.de, www.klasse2000.de

- Elternbriefe
- Digitales Magazin KLARO-Text mit Elterninfos in einfacher Sprache
- Elternfilme im KLARO-Labor.de
- Infos in der KLARO-App
- Auf Wunsch: Präsentation durch die Gesundheitsförder:in beim Elternabend
- Berichte der Kinder von den KLARO-Stunden



Studien von unabhängigen Forschungsinstituten
Kinder mit Klasse2000 ↔ ohne Klasse2000

Positive Wirkung im Grundschulalter auf

- Konsum von Gemüse u. Obst, Wasser, Süßigkeiten
- Aktiven Schulweg
- Gewalterfahrung

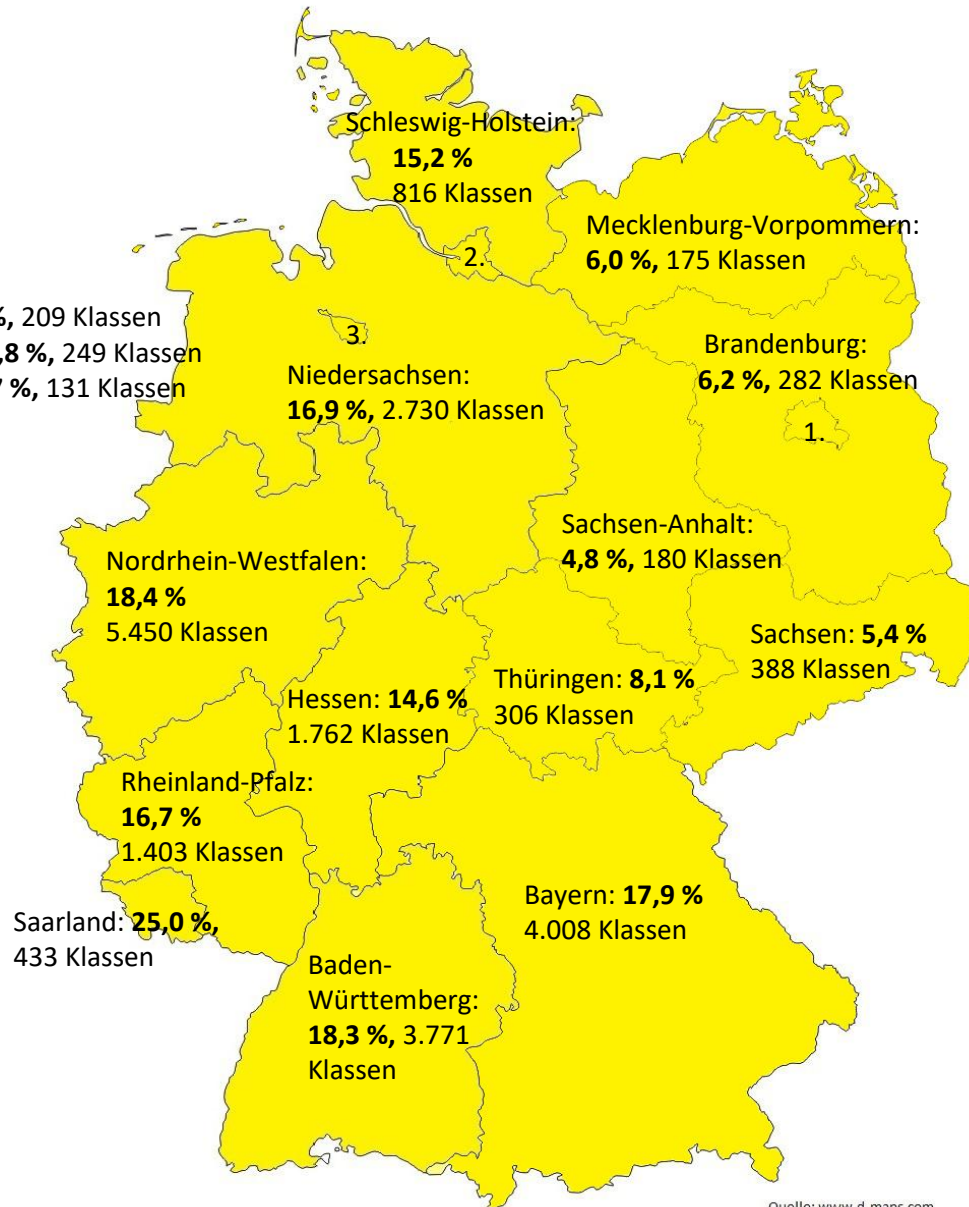
Positive Wirkung im Jugendalter auf

- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Cannabiskonsum



- Spenden und Fördergelder als Patenschaften
- 250 € pro Klasse und Schuljahr;
ab 26/27: 280 € für neue Patenschaften
- Lions Clubs, Krankenkassen, Firmen, Eltern,
Stiftungen, öffentliche Mittel, Fördervereine
- Sparsame und wirtschaftliche
Mittelverwendung

1. Berlin: **3,2 %**, 209 Klassen
2. Hamburg: **6,8 %**, 249 Klassen
3. Bremen: **9,7 %**, 131 Klassen

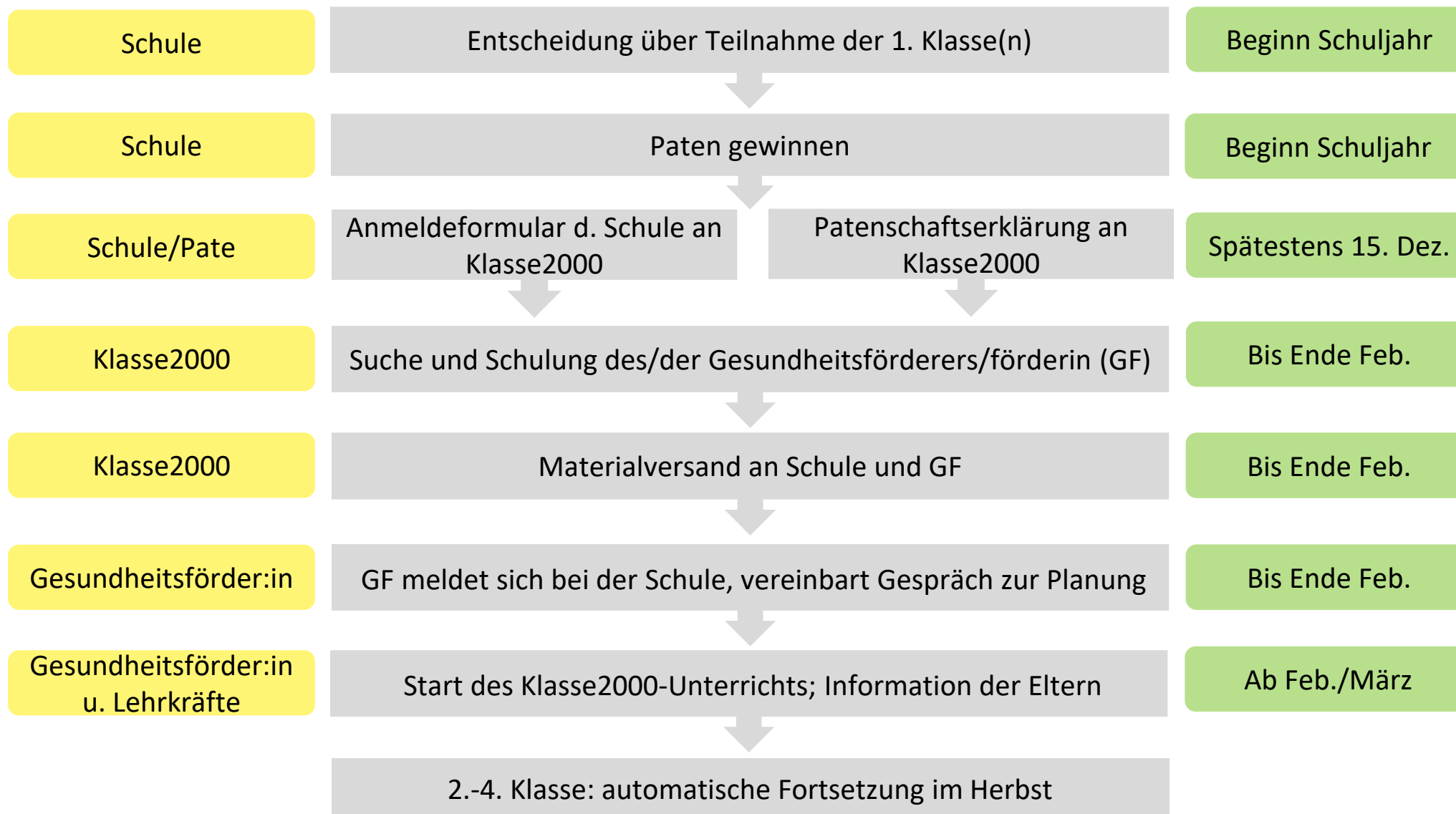


Quelle: www.d-maps.com

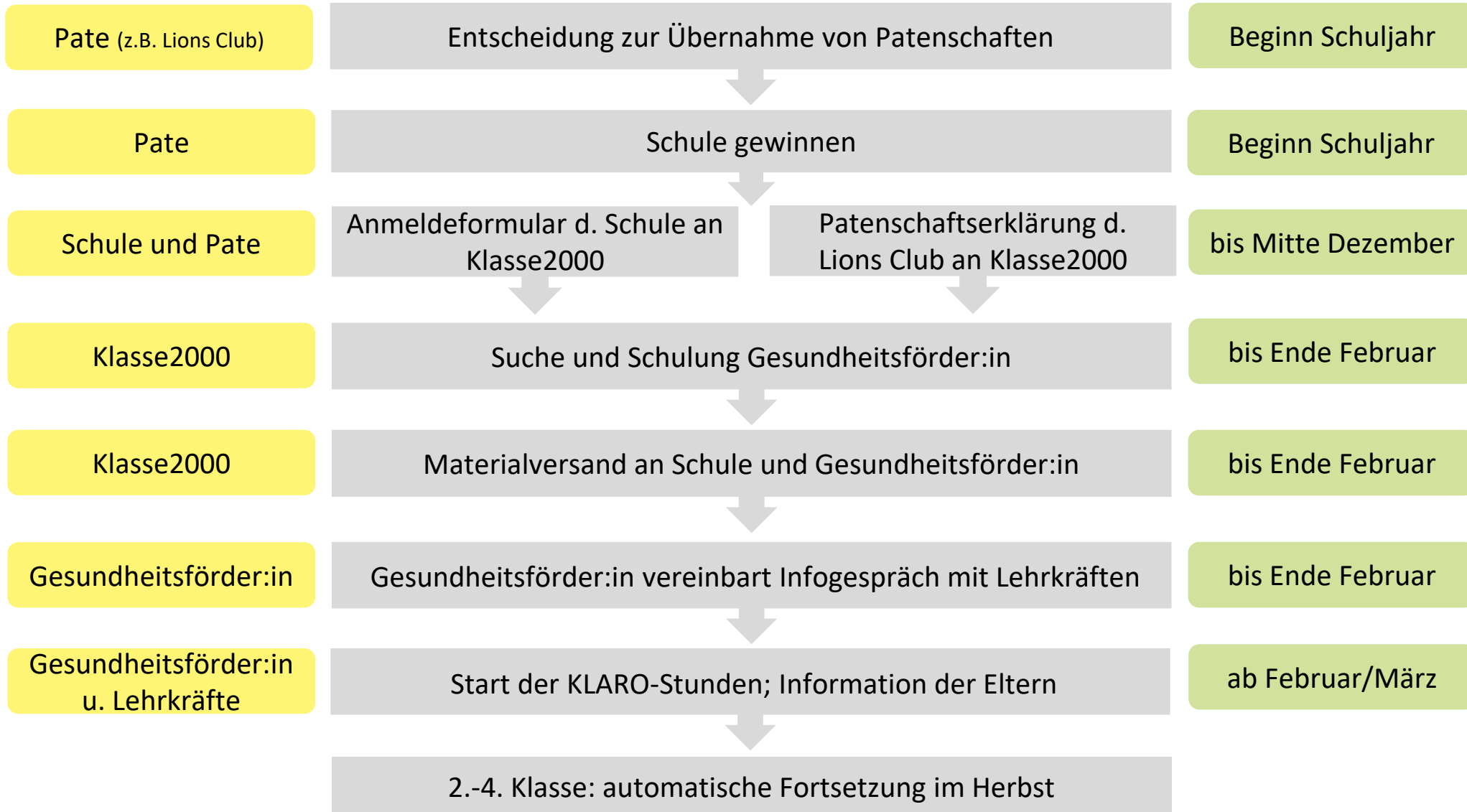
Schuljahr 2024/2025

- 22.293 Klassen = 14,9 % der Grundschulklassen
- 3.654 Schulen = 23,5 % der Grundschulen
- 488.155 Kinder
- 1.615 Klasse2000-Gesundheitsförder:innen
- 4.690 Paten

Stand: 30.06.2025



Aktiv werden als Pate



Auszeichnungen

Klasse 2000®

Schirmherrschaft



Partner der
deutschen Lions

