

## Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

### KLARO der Gesundheitsforscher\*

- Der Weg der Luft
- Zusammenhang von Atmung und Bewegung
- Die KLARO-Atmung

### Klasse2000 - das ist doch KLARO! (Basisstunde)

- Informationen über den Klasse2000-Paten
- Jedes Kind bastelt seinen eigenen KLARO

### Wir entspannen mit der KLARO-Atmung (Basisstunde)

- Zusammenhang von Atmung und Gefühlen
- KLARO-Atmung zur Beruhigung anwenden

### Wir sind freundlich (Basisstunde)

- Komplimente machen können

### Wir verstehen uns (Aufbaustunde)

- Zuhörer- und Sprecherregeln

### Wir helfen uns (Aufbaustunde)

- Eigene Stärken für andere einsetzen
- Bei eigenen Schwächen um Hilfe bitten

### Einführung in KLAROs Kreisgespräche (Aufbaustunde)

- Anwendung der Gesprächsregeln

### Abenteuer Bewegung (Basisstunde)

- Unterscheidung verschiedener Bewegungsintensitäten

### Von Fitmachern und Super-Fitmachern (Basisstunde)

- Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens

### Das bewegte Klassenzimmer (Basisstunde)

- Mehr Bewegung in den Schulalltag bringen

### Bewegungsspiele neu entdeckt (Aufbaustunde)

- Spielrepertoire erweitern

### Bewegen - so funktioniert es!\*

- Knochen, Muskeln und Gelenke

### KLAROs starke Pause (Basisstunde)

- Zusammensetzung eines gesunden Pausenbrottes

### Durst und Durstlöcher (Basisstunde)

- Wasser als wichtigster Durstlöcher

### KLAROs Klassenfrühstück (Aufbaustunde)

- Gemeinsames Frühstück als Abschluss des ersten Jahres

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.

Mit dieser CD können Sie jederzeit eine Bewegungspause einlegen, z. B. nach einer langen Arbeitsphase im Sitzen, wenn sich die Kinder nicht mehr konzentrieren können oder einfach, um den Unterricht zu rhythmisieren. Immer vier Stücke (z. B. Nummer 1 bis 4) ergeben eine fünfminütige Bewegungspause.

1. „Giraffengang“ 2. „Hampelmannsprung“ 3. „Alle machen mit“ 4. „Schwingen“ 5. „Stopp“ 6. „Heiß!“ 7. „Raten“ 8. „B im“ 10. „Klettern“ 11. „Laurentia“ 12. „Kutschersitz“ 13. „Berührung“ 14. „Wackeln“ 15. „Becherspiel“ 16. „Schüttel dich“

„KLAROs Pausenspaß“

Klasse2000<sup>®</sup>  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Musik für Bewegungspausen

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.

## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate:  
„Der Weg der Luft“,  
„KLAROs Abenteuerpfad“,  
„Knochen, Muskeln und Gelenke“
- CD „KLAROs Pausenspaß“ mit Musik zur Entspannung und Bewegung (Lehrer-CD)
- Set Übungskarten zu KLAROs Bewegungspause
- Set „Bildkarten zu Bewegung und Ernährung“

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Bastelmaterial für einen KLARO
- KLARO-Atemtrainer
- Arbeitsblatt „Meine Stärken“
- Bastelset: Drehscheibe „KLAROs starke Pause“
- Elternbroschüre „Stark und gesund in der Grundschule“
- Elternbrief

## Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

### Der Weg der Nahrung\*

- Verdauungsorgane und deren Funktion

### Die Ernährungspyramide (Basisstunde)

- Die Lebensmittelfamilien
- Aufbau der Ernährungspyramide

### Das ist mir beim Essen und Trinken wichtig (Basisstunde)

- Wasser als bester Durstlöcher
- Zusammenstellung eines gesunden Pausenbrottes

### KLAROs Pausencheck (Aufbaustunde)

- Regelmäßig Gemüse und Obst in der Schulpause essen
- Wasser als Pausengetränk

### KLARO ganz entspannt\*

- Vor- und Nachteile von Anstrengung und Entspannung
- Entspannungsideen mit der KLARO-Kugel

### Jetzt reicht es mir! (Basisstunde)

- Erkennen, wann man eine Pause braucht

### Mach mal eine Pause (Basisstunde)

- Wissen, wie man sich entspannen kann

### Entspannt lernen (Aufbaustunde)

- Aufregung und Leistungsdruck mit kurzfristigen Entspannungsmöglichkeiten bewältigen

### Die längste Entspannung der Welt (Aufbaustunde)

- Kennenlernen von Einschlaftechniken

### KLARO der Gefühlforscher\*

- Analyse von Körpersprache und Mimik, um Gefühle zu erkennen
- Darum sind Gefühle wichtig

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.

### So fühlen sich Gefühle an (Basisstunde)

- Körperwahrnehmung schulen, um verschiedene Gefühle bei sich zu erkennen

### Wie geht es dir? (Basisstunde)

- Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen

### Wir können mit unangenehmen Gefühlen umgehen (Aufbaustunde)

- Analyse realer Situationen mit unangenehmen Gefühlen aus dem Klassenalltag
- Finden von Lösungen auf der Basis bestehender Klassenregeln



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

## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Der Weg der Nahrung“, „Die Ernährungspyramide“, „KLAROs Pausencheck“, „Gefühlekörper“
- Set Bildkarten „Ernährungspyramide“
- 5 Bodenplakate zum Verdauungsspiel
- KLAROs Wohlfühlwaage mit Zubehör
- Set Wortkarten „Jetzt reicht es mir“
- Doppel-CD „KLAROs Pausengeschichten“

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Haftfolienpuzzle „Der Weg der Nahrung“
- KLARO-Kugel
- CD „KLAROs Pausengeschichten für zu Hause“
- Gefühlbuch
- KLAROs Würfelspaß
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text

## Inhalte der 3. Jahrgangsstufe

### Zusammen sind wir stark\*

- Teamfähigkeit entwickeln, Vertrauen fördern
- Miteinander statt gegeneinander arbeiten

### Kommunikation im Team (Basisstunde)

- Kennenlernen von Ich-Botschaften

### Die KLARO-Sprache – Ich-Botschaften (Basisstunde)

- Lösen eines fiktiven Beispiels mit Hilfe der Ich-Botschaft

### Ich-Botschaften – Du-Botschaften (Aufbaustunde)

- Besonderheiten einer Ich-Botschaft im Vergleich zu einer Du-Botschaft

### Eine Klasse zum Wohlfühlen (Aufbaustunde)

- Förderung der Teamfähigkeit durch die Gestaltung eines gemeinsamen Projekts, allein durch die Kinder

### KLAROs Zauberformel bei Streit\*

- Impulskontrolle mit Hilfe der Zauberformel
- Konflikte gewaltfrei lösen

### Geschichten zum Wütendwerden mit Cem und Paula (Basisstunde)

- Wissen, dass es für jedes Problem immer mehrere Lösungen gibt
- Mit der eigenen Wut konstruktiv umgehen

### KLAROs Zauberformel bei Angst (Basisstunde)

- Unterscheiden zwischen hilfreicher und störender Angst, die man überwinden sollte

### So kann ich mit meiner Angst umgehen (Aufbaustunde)

- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen

### Wir sind eine faire Klasse (Basisstunde)

- Verbesserung des Klassenklimas
- Prävention von Mobbing/Bullying

### KLAROs Klassenkonferenz (Ergänzungsmodul)

- Einführung in die Organisation und Gestaltung einer regelmäßigen Klassenkonferenz
- Die Kinder planen und klären eigene Themen gemeinsam in der Klassenkonferenz

### Das Herz und der Weg des Blutes\*

- Die Funktion des Herzens kennen, den Puls ertasten
- Wissen, was dem Herz gut tut

### Das tut meinem Herzen gut - Ernährung (Basisstunde)

- Wiederholung der Ernährungspyramide
- Ideen für ein gesundes Pausenbrot

### Das tut meinem Herzen gut - Bewegung (Aufbaustunde)

- Mehr Bewegung in der Freizeit
- Mit KLAROs Sport-Spaß Bewegung in den Klassenalltag bringen

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.



## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Teamarbeit“ mit 3 Piktogrammen, „Wir sind eine faire Klasse“, „Das Herz und der Weg des Blutes“, „KLAROs Sport-Spaß“, „KLAROs starker Pausencheck“, „Wutgeschichte“, „KLAROs Zauberformel“
- CD „KLAROs Bewegungsspaß“ für Lehrer
  - Set „Lebensmittelsymbole“
  - Stethoskope
  - Seil für Kooperationsspiele

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Arbeitsblätter: „Der Weg des Blutes“, „Pausenbrotideen“
- Lesezeichen
- Leporello „KLAROs Sport-Spaß“
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text

## Inhalte der 4. Jahrgangsstufe

### Mein Gehirn - besser als jeder Computer!\*

- Aufgaben des Gehirns kennen. Wissen, wie es funktioniert und wie man es beim Lernen unterstützen kann

### Das braucht mein Gehirn, damit es gut lernen kann (Basisstunde)

- Wiederholung der Themen: Ernährung, Bewegung und Entspannung in Bezug auf das Gehirn

### Bildschirmmedien und Lernen (Basisstunde)

- Eigenes Lernen gehirngerecht gestalten
- Erkennen, wie Bildschirmmedien das Lernen stören

### Bildschirmfreie Zonen (Basisstunde)

- Herausarbeiten von Situationen, in denen Bildschirmmedien stören
- Eigenen Bildschirmmedien-Konsum kritisch hinterfragen

### Ein Experiment zu Bildschirmmedien (Aufbaustunde)

- Den Konsum von Bildschirmmedien einschränken und Alternativen entwickeln

### Gesamtauswertung des Experiments (Aufbaustunde)

- Abschließende Auswertung des Experiments

### Werbung und Glück\*

- Tricks der Werbung durchschauen
- Was brauche ich, um glücklich zu sein?

### Informationen zum Alkohol-Trinken (Basisstunde)

- Kritische Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum

### Informationen zum Rauchen (Basisstunde)

- Sachliche Informationen bearbeiten

### Umfrage zum Rauchen und Alkohol-Trinken (Basisstunde)

- Was sagen Erwachsene zum Rauchen und Alkohol-Trinken? Pro und Contra
- Wie entscheide ich mich?

### Ich entscheide mich (Basisstunde)

- Werde ich rauchen und/oder Alkohol trinken?
- Vertrag mit mir selbst: Ich rauche nicht!

### „Nein!“ darf sein (Basisstunde)

- Gruppendruck erkennen
- „Nein“ sagen lernen

### Wie sollten Freunde sein? (Aufbaustunde)

- Was ist mir an Freunden wichtig?

### Fit fürs Leben - ich bleib dabei!\*

- Was setze ich von den vier Jahren mit Klasse2000 schon um?
- Was werde ich noch machen?
- KLARO-Rap
- Abschlusspräsent



## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Gehirn“, „Bildschirmmedien“
- Set „Werbung“,
- Set „KLARO-Tipps“
- Sonnenkreise und weißes Plakat für die Sonnen
- Schnur für das Gehirnspiel
- Gehirnrätsel für Stationenlernen
- Set „So lernt das Gehirn am besten“

### Pro Kind:

- Schülerheft
- „KLAROs Taschenhirn“
- Türschild „Bildschirmmedien“
- KLARO Tipp-Karte
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text