

## 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.

## 1. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde: Klasse2000 - das ist doch KLARO

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

#### 2. Stunde: Bewegung – so funktioniert es!

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

### Lehrer-Basis-Stunden (8)

- Jedes Kind bastelt einen KLARO
- Wir entspannen mit der KLARO-Atmung
- Wir sind freundlich
- Abenteuer „Bewegung“
- Von Fitmachern und Super-Fitmachern
- Das bewegte Klassenzimmer
- KLAROs starke Pause
- Durst und Durstlöscher

### Lehrer-Aufbau-Stunden (ca. 5)

- Wir verstehen uns
- Wir helfen uns
- KLAROs Kreisgespräche
- Bewegungsspiele neu entdeckt
- KLAROs Klassenfrühstück

### 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.



## Material für Schulen

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

## 2. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde: Der Weg der Nahrung

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

#### 2. Stunde: KLARO ganz entspannt

- 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: KLARO der Gefühlforscher

- 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)

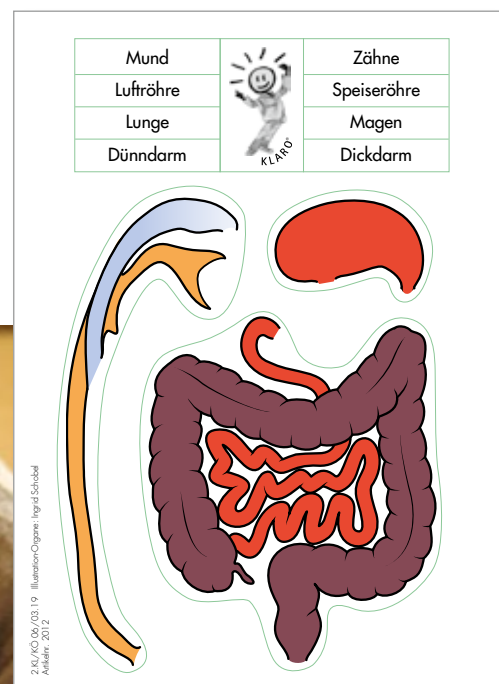
- Die Ernährungspyramide
- Das ist mir beim Essen und Trinken wichtig
- Jetzt reicht es mir!
- Mach mal eine Pause
- So fühlen sich Gefühle an
- Wie geht es Dir?

### Lehrer-Aufbau-Stunden (4)

- KLAROs Pausencheck
- Entspannt lernen
- Die längste Entspannung der Welt
- Wir können mit unangenehmen Gefühlen umgehen

### 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.
- Für Zuhause gibt es ein Würfelspiel zum Thema Ernährung und Bewegung, das mit Eltern und Geschwistern gespielt werden kann.



## Digitales Tafelmaterial

gibt es unter [www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de)  
und unter [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)  
im Login-Bereich

## 3. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

- 1. Stunde: Zusammen sind wir stark!**
  - Vertrauensübungen, Kooperationsspiele
  - Gemeinschaftsgefühl stärken
  - Zusammenarbeit in Gruppen fördern
- 2. Stunde: KLAROs Zauberformel bei Streit**
  - Impulskontrolle mit KLAROs Zauberformel
  - Über sich selbst nachdenken und konstruktiv mit der eigenen Wut umgehen
  - Konflikte gewaltfrei lösen können
- 3. Stunde: Das Herz und der Weg des Blutes**
  - 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
- Die KLARO-Sprache (Ich-Botschaften)
- Geschichten zum Wütend-Werden mit Cem und Paula
- KLAROs Zauberformel bei Angst
- Wir sind eine faire Klasse
- Das tut meinem Herzen gut – Ernährung

### Lehrer-Aufbau-Stunden (4)



- Ich-Botschaften – Du-Botschaften
- Eine Klasse zum Wohlfühlen
- So kann ich mit meiner Angst umgehen
- Das tut meinem Herzen gut – Bewegung

### Besondere Materialien

- Das Stethoskop hilft dabei, die Herzfunktion zu erforschen.
- Mit KLAROs 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 Sport-Spaß mit abwechslungsreichen und herausfordernden Übungen für Zuhause.



### Hüpfen - Stufe 1


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



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.

## 4. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

- 1. Stunde: Mein Gehirn – besser als jeder Computer**
  - Die Aufgabe und Funktion des Gehirns verstehen und durch Experimente erleben
  - Tipps zum gehirngerechten Lernen kennenlernen
- 2. Stunde: Werbung und Glück**
  - Psychologische Tricks der Werbung durchschauen
  - Kritisches Hinterfragen des Wahrheitsgehalts von Werbung
  - Nachdenken: Was macht mich wirklich glücklich?
- 3. Stunde: Fit fürs Leben – Ich bleib dabei!**
  - 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)

- Das braucht mein Gehirn, damit es gut lernen kann
- Bildschirmmedien und Lernen
- Bildschirmfreie Zonen
- Informationen über Alkohol
- Informationen über das Rauchen
- Umfrage zum Rauchen und Alkoholtrinken
- Ich entscheide mich!
- „Nein!“ darf sein!

### Lehrer-Aufbaustunden (3)

- Ein Experiment zu Bildschirmmedien
- Gesamtauswertung des Experiments
- Wie sollten Freunde sein?

### Besondere Materialien

- Mit Hilfe fiktiver Werbeplakate 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 Altere 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.

