

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.

„KLAROs Pausenspaß“
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 gesundes Pausenbrotes

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
- 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

