

## 1. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde

##### **KLARO der Gesundheitsforscher**

- KLARO kennen lernen
- KLAROs Bewegungspause
- Der Weg der Luft durch den Körper
- Tiefes Atmen mit dem KLARO-Atemtrainer
- Entspannen mit der KLARO-Atmung

#### 2. Stunde

##### **Bewegung – so funktioniert es!**

- Bewegungsgeschichte mit KLARO
- Aufbau des Bewegungsapparates kennen: Knochen, Muskeln und Gelenke

### Lehrer-Stunden: ca. 10

- Die Kinder basteln KLARO
- Wir verstehen uns
- KLAROs Kreisgespräch
- Komplimente machen und bekommen
- Abenteuer „Bewegung“
- Von Bewegungsräubern und Dampfmachern
- KLAROs Bewegungszeit
- KLAROs starke Pause
- Durst und Durstlöscher
- KLAROs Klassenfrühstück
- Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen

## 2. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde

##### **Der Weg der Nahrung**

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

#### 2. Stunde

##### **KLARO ganz entspannt**

- Wissen, warum Entspannung wichtig ist
- Unterscheidung von Anspannung und Entspannung
- Entspannung mit der KLARO-Kugel (Ballmassage)

#### 3. Stunde

##### **KLARO – der Gefühlforscher**

- Differenziertes Wahrnehmen von Wut, Angst, Trauer, Freude und Ausgeglichenheit
- Förderung der Empathiekompetenz

### Lehrer-Stunden: ca. 11

- Die Ernährungspyramide
- Portionsgrößen
- KLAROs Pausen-Check
- Jetzt reicht es mir
- Mach mal eine Pause
- Entspannung – aber bitte gleich
- Die längste Entspannung der Welt
- So fühlen sich Gefühle an
- Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen
- Wie geht es dir?
- Den Gefühlen auf der Spur
- Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen

## 3. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde

##### **KLAROs Zauberformel**

- Impulskontrolle mit Hilfe KLAROs Zauberformel
- Über sich selbst nachdenken und konstruktiv mit der eigenen Wut umgehen
- Konflikt gewaltfrei lösen können

#### 2. Stunde

##### **Herz und Blutkreislauf**

- Einblick in die Funktion des Herzens und des Blutkreislaufs
- Körpererfahrung mit Stethoskopen
- Puls ertasten
- Messung in Ruhe und nach Bewegung

#### 3. Stunde

##### **Zusammen sind wir stark**

- Vertrauensübungen, Kooperationsspiele
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Zusammenarbeit in der Gruppe fördern

### Lehrer-Stunden: ca. 11

- Geschichten zum Wütend-Werden mit Cem
- Geschichten zum Wütend-Werden mit Paula
- Ich-Botschaften
- Entschuldigung
- KLAROs Zauberformel bei Angst
- So kann ich mit meiner Angst umgehen
- Das tut meinem Herz gut – Ernährung
- Das tut meinem Herz gut – Bewegung
- Das Netz der Stärken und Schwächen
- Das können alles tun
- Eine Klasse zum Wohlfühlen
- Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen

## 4. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde

##### **Mein Gehirn – besser als jeder Computer!**

- Aufgaben des Gehirns kennen
- Wie funktioniert mein Gehirn?
- Wie kann ich es beim Lernen unterstützen?

#### 2. Stunde

##### **Glück und Werbung**

- Werbebotschaften durchschauen (u. a. Zigarettenwerbung)
- Hinterfragen, ob Produkte glücklich machen
- Sammeln: Was brauche ich zum Glücklichsein?

#### 3. Stunde

##### **Fit fürs Leben – ich bleib dabei!**

- Resümee und Abschluss des Klasse2000-Programms
- Einüben des KLARO-Raps
- Abschlussrunde

### Lehrer-Stunden: ca. 11

- Das braucht mein Gehirn, damit es besser lernen kann
- Bildschirmmedien
- Ein Experiment zu Bildschirmmedien
- Gesamtauswertung des Experiments
- Informationen über Alkohol
- Informationen über das Rauchen
- Umfragen zum Rauchen und Alkohol-Trinken
- Ich entscheide mich
- „Nein!“ darf sein
- Wie sollten Freunde sein?
- Freundschaftstest
- Regelmäßige Entspannungs- und Bewegungsübungen