

Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

KLARO der Gesundheitsforscher (GF)*

- Der Weg der Luft
- Zusammenhang von Atmung und Bewegung

Klasse2000 – das ist doch KLARO! (LE-B)**

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

Wir entspannen mit der KLARO-Atmung (LE-B)

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

Wir sind freundlich (LE-B)

- Komplimente machen können

Wir verstehen uns (LE-A)***

- Zuhörer- und Sprecherregeln

Wir helfen uns (LE-A)

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

Einführung in KLAROs Kreisgespräche (LE-A)

- Anwendung der Gesprächsregeln

Abenteuer Bewegung (LE-B)

- Unterscheidung verschiedener Bewegungsintensitäten

Von Fitmachern und Super-Fitmachern (LE-B)

- Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens

Das bewegte Klassenzimmer (LE-B)

- Mehr Bewegung in den Schulalltag bringen

Bewegungsspiele neu entdeckt (LE-A)

- Spielerepertoire erweitern

Bewegen – so funktioniert es! (GF)

- Knochen, Muskeln und Gelenke

KLAROs starke Pause (LE-B)

- Zusammensetzung eines gesunden Pausenbrottes

Durst und Durstlöcher (LE-B)

- Wasser als wichtigster Durstlöcher

KLAROs Klassenfrühstück (LE-A)

- Gemeinsames Frühstück als Abschluss des ersten Jahres

* GF: Gesundheitsförderer-Stunde

** LE-B: Lehrer-Basisstunde

*** LE-A: Lehrer-Aufbaustunde

Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

Der Weg der Nahrung (GF)

- Verdauungsorgane und deren Funktion kennen

Die Ernährungspyramide für Kinder (LE)

- Kennenlernen der Lebensmittelfamilien
- Den Aufbau der Ernährungspyramide verstehen

Portionsgrößen (LE)

- Das Handmaß als Portionseinheit kennen

KLAROs Pausen-Check (LE)

- Pausenbrotprojekt: Jeden Tag Obst oder Gemüse und Wasser zum Trinken mitbringen

KLARO ganz entspannt (GF)

- Unterscheidung von Anspannung und Entspannung
- Wissen, warum Entspannung wichtig ist

Jetzt reicht es mir! (LE)

- Erkennen, wann man eine Pause braucht

Mach mal eine Pause (LE)

- Wissen, wie man sich entspannen kann

Entspannung – aber bitte gleich! (LE)

- Entspannungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen kennenlernen

Die längste Entspannung der Welt (LE)

- Wissen, warum Schlaf so wichtig ist
- Einschlafhelfer kennenlernen

KLARO der Gefühlforscher (GF)

- Angst, Wut, Trauer, Freude und Ausgeglichenheit erkennen
- Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten

So fühlen sich Gefühle an (LE)

- Die fünf Hauptgefühle differenziert bei sich selbst wahrnehmen

KLAROs Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen (LE)

- Mit unangenehmen Gefühlen umgehen können

Wie geht es dir? (LE)

- Unterscheidung von angemessenem und unangemessenem Verhalten
- Sich in andere einfühlen können

Den Gefühlen auf der Spur (LE)

- Einüben von empathischem Verhalten

Inhalte der 3. Jahrgangsstufe

KLAROs Zauberformel (GF)

- Impulskontrolle mit Hilfe der Zauberformel
- Konflikte gewaltfrei lösen können

Geschichten zum Wütend-Werden mit Cem und Paula (LE)

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

Ich-Botschaften (LE)

- Konflikte fair mit Ich-Botschaften lösen

Entschuldigung! (LE)

- Entschuldigung aussprechen und annehmen

KLAROs Zauberformel bei Angst (LE)

- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen können

So kann ich mit meiner Angst umgehen (LE)

- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen können

Das Herz und der Weg des Blutes (GF)

- Die Funktion des Herzens kennen, Puls ertasten können
- Wissen, dass Bewegung dem Herz gut tut

Das tut meinem Herz gut - Ernährung (LE)

- Wiederholung der Ernährungspyramide
- Ideen für ein gesundes Pausenbrot

Das tut meinem Herz gut - Bewegung (LE)

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

Zusammen sind wir stark! (GF)

- Teamfähigkeit entwickeln, Vertrauen fördern
- Miteinander statt gegeneinander arbeiten

Das Netz der Stärken und Schwächen (LE)

- Differenzierte Wahrnehmung der eigenen Stärken und Schwächen
- Gegenseitige Hilfe in der Klasse fördern

Das können alle tun (LE)

- Verbesserung des Klassenklimas, Prävention von Mobbing / Bullying

Eine Klasse zum Wohlfühlen (LE)

- Förderung der Selbstwirksamkeit
- Teamfähigkeit in einem Klassen-Projekt umsetzen

Inhalte der 4. Jahrgangsstufe

Mein Gehirn - besser als jeder Computer! (GF)

- 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 (LE)

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

Bildschirmmedien (LE)

- Bildschirmmedien und Bewegungsmangel

Ein Experiment zu Bildschirmmedien (LE)

- Den Konsum von Bildschirmmedien einschränken und Alternativen entwickeln

Gesamtauswertung des Experiments (LE)

- Abschließende Auswertung des Experiments

Glück und Werbung (GF)

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

Informationen über Alkohol (LE)

- Kritische Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum

Informationen über das Rauchen(LE)

- Sachliche Informationen bearbeiten

Umfrage zum Rauchen und Alkohol-Trinken (LE)

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

Ich entscheide mich (LE)

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

„Nein“ darf sein (LE)

- Gruppendruck erkennen
- „Nein“ sagen lernen

Wie sollten Freunde sein? (LE)

- Was ist mir an Freunden wichtig?

Der Freundschaftstest (LE)

- Wie bin ich als Freund oder Freundin?

Fit fürs Leben. Ich bleib dabei! (GF)

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