

Verein Programm Klasse2000 e. V.

# Auszüge aus dem Unterrichtsprogramm



Schirmherrschaft:



Der Beauftragte  
der Bundesregierung  
für Sucht- und Drogenfragen



Partner der deutschen  
Lions Clubs

Herausgeber:  
Verein Programm Klasse2000 e.V.  
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg  
www.klasse2000.de  
info@klasse2000.de

Gestaltung:  
osterchrist druck & medien GmbH  
Nürnberg

Druck:  
Kern GmbH, Bexbach

Fotos:  
Renate Reißer (S. 1),  
Knut Pflaumer (S. 3, 28),  
Andrea Dokter (S. 6),  
Fotolia ©Patrizia Tilly (S. 13)

Stand: Juni 2023

Spendenkonto:  
IBAN  
DE 87 7606 0618 0000 0016 00  
BIC GENO DE F1 N02

Stark und gesund mit Klasse2000 ..... 3

## ■ Themen und Materialien der Jahrgangsstufen 1-4 ..... 4

### ■ 2. Klasse, Thema Ernährung

Lehrer-Basisstunde: Die Ernährungspyramide kennenlernen..... 8

Plakat und Bildkarten zur Ernährungspyramide ..... 10

Die Pausenbrot-Drehscheibe ..... 11

KLARO Würfelspaß für Eltern und Kinder ..... 12

Schülerheft und differenziertes Material:

Die Ernährungspyramide..... 14

### ■ 3. Klasse, Thema Gewaltprävention

Gesundheitsförderer-Stunde: Konflikte lösen ..... 15

Plakat „KLARO Zauberformel“ ..... 18

Schülerheft: Ich-Botschaften formulieren..... 19

Material für Eltern (und Kinder): Elternbrief und Lesezeichen ..... 20

## ■ 4. Klasse2000 digital: Das KLARO Labor ..... 22

### ■ 5. Weitere Materialien und Informationen

Ergänzungsmodule ..... 24

Das sagen Lehrkräfte zu Klasse2000..... 26

Anmelden und Mitmachen ..... 27



**BZgA**  
Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

## Stark und gesund mit Klasse2000

Klasse2000 ist das bundesweit größte Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in Grund- und Förderschulen. In diesem Heft stellen wir Ihnen anhand von zwei Themen – Ernährung und Gewaltprävention – die Arbeitsweise und Materialien von Klasse2000 vor.

### Themen und Ziele

Das Programm begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4 und fördert in jährlich ca. 15 Stunden die wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen:

- Gesund essen & trinken
- Bewegen & entspannen
- Sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- Kritisch denken & Nein sagen

### Mit Klasse2000 lernen die Kinder

- wie ihr Körper funktioniert und was ihnen guttut
- wie wichtig Gesundheit ist und was sie selber dafür tun können
- wie sie für sich selber sorgen und gut mit anderen umgehen.

### Gesundheitsförder:innen und Lehrkräfte gemeinsam

Eine Besonderheit von Klasse2000 sind pro Schuljahr 2-3 Stunden der externen, speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderinnen und -förderer. Sie bringen spannende Materialien und Spiele mit und begeistern die Kinder für die Gesundheitsthemen.

Lehrkräfte können diese Stunden nutzen, um ihre Klasse einmal aus einer neuen Perspektive zu beobachten. Anschließend vertiefen sie die Themen anhand ausgearbeiteter Unterrichtsvorschläge, eine Lehrerfortbildung ist nicht nötig. Die Eltern erhalten Informationsmaterial, und kleine „Hausaufgaben“ der Kinder transportieren die Themen in die Familien.

Mit Klasse2000 bekommen Lehrkräfte einen „Roten Faden“ und viele attraktive Materialien, um das Thema Gesundheit umfassend zu behandeln. Besonders positiv bewerten sie die Stunden der Gesundheitsförder:innen sowie das vielfältige Unterrichtsmaterial.

### Aktuell und wirksam

Wir entwickeln unsere Unterrichtsvorschläge kontinuierlich weiter, u.a. auf Basis der Rückmeldungen aus unseren regelmäßigen Lehrerbefragungen.

Positive Wirkungen von Klasse2000, z. B. auf Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Klassenklima und Gesundheitswissen während der Grundschulzeit sowie den Alkohol-, Cannabis- und Nikotinkonsum im Jugendalter sind wissenschaftlich belegt.



## 1. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde: KLARO kennenlernen

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

#### 2. Stunde: Bewegung verstehen

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

Entspannen mit dem KLARO-Atemtrainer



Inhalt der 1. Jahrgangsstufe

### Material für Schulen

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

### Lehrer-Basis-Stunden (8)

- KLARO basteln
- Entspannen mit der KLARO Atmung
- Komplimente machen
- Bewegung erforschen
- Bewegung im Alltag
- Bewegung in der Schule
- Gesundes Pausenbrot packen
- Wasser trinken

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

- Zuhören und sprechen
- Stärken erkennen
- KLARO Kreisgespräche
- Bewegungsspiele neu entdecken
- Frühstück mit KLARO

### 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.



## 2. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde: Verdauung verstehen

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

#### 2. Stunde: Entspannen mit KLARO

- 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: Gefühle verstehen

- 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 kennenlernen
- Gesund Essen und Trinken
- Stress erkennen
- Passende Entspannung finden
- Gefühle bei sich erkennen
- Gefühle bei anderen erkennen

### Lehrer-Aufbau-Stunden (4)

- Projekt: Gesundes Pausenbrot
- Entspannt lernen
- Gut schlafen
- Mit unangenehmen Gefühlen umgehen

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

### 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.

### 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.



### 3. Jahrgangsstufe

#### Gesundheitsförderer-Stunden

**1. Stunde: Teamarbeit**

- Vertrauensübungen, Kooperationsspiele
- Gemeinschaftsgefühl stärken
- Zusammenarbeit in Gruppen fördern

**2. Stunde: Konflikte lösen**

- Impulskontrolle mit der KLARO Zauberformel
- Über sich selbst nachdenken und konstruktiv mit der eigenen Wut umgehen
- Konflikte gewaltfrei lösen können

**3. Stunde: Das Herz verstehen**

- 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
- Ich-Botschaften formulieren
- Konflikte lösen – Übung 1 und 2
- Angst verstehen
- Konflikten vorbeugen
- Fit mit Ernährung

**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

#### Lehrer-Aufbau-Stunden (4)

- Ich-Botschaften von Du-Botschaften unterscheiden
- Projekt: Klassenklima stärken
- Mit Angst umgehen
- Fit mit Bewegung

#### Besondere Materialien

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



**Hüpfen - Stufe 1**

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.

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

**Bewegung mit dem Sport-Spaß**

## 4. Jahrgangsstufe

### Gesundheitsförderer-Stunden

#### 1. Stunde: Das Gehirn verstehen

- Die Aufgabe und Funktion des Gehirns verstehen und durch Experimente erleben
- Tipps zum gehirngerechten Lernen kennenlernen

#### 2. Stunde: Werbung verstehen

- Psychologische Tricks der Werbung durchschauen
- Kritisches Hinterfragen des Wahrheitsgehalts von Werbung
- Nachdenken: Was macht mich wirklich glücklich?

#### 3. Stunde: Abschied von KLARO

- 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)

- Gut lernen
- Bildschirmmedien und Lernen
- Bildschirmzeit begrenzen
- Informationen über Alkohol
- Informationen über das Rauchen
- Umfrage zum Rauchen und Alkoholtrinken
- Vertrag zum Nichtrauchen
- Gruppendruck widerstehen

### Lehrer-Aufbaustunden (3)

- Projekt: Bildschirmfreie Woche
- Projektauswertung
- Über Freundschaft nachdenken

### Besondere Materialien

- Mit Hilfe fiktiver Werbepлакate 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.



## Thema Ernährung




Eine gesunde Ernährung ist für die Entwicklung und Gesundheit von Kindern von großer Bedeutung. Kinder benötigen im Verhältnis zu ihrem Körpergewicht mehr Nährstoffe als Erwachsene und damit eine nährstoffreichere Ernährung. Durch ihr soziales Umfeld und über den Verzehr bestimmter Lebensmittel entwickeln sie in der Kindheit ihren Geschmack und ihre Vorlieben. Für die Prävention von Krankheiten ist eine gesunde Ernährung eine der wichtigsten Strategien. Beispielsweise kann eine Ernährung mit einem hohen Anteil von Gemüse und Obst Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Übergewicht und Diabetes Typ 2 vorbeugen. Außerdem haben übergewichtige Kinder ein besonders großes Risiko, auch als Erwachsene übergewichtig zu werden.

Schwerpunktmäßig wird das Thema Ernährung bei Klasse2000 in der 2. Jahrgangsstufe behandelt. Im Sinne eines Spiralcurriculums werden einzelne Aspekte unter verschiedenen Gesichtspunkten aber auch in den anderen Jahrgangsstufen aufgegriffen und vertieft.

**Im ersten Klasse2000-Jahr** startet das Thema Ernährung. Da mehrere Untersuchungen positive Effekte des Frühstücks auf die kognitive Leistungsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen belegen, geht es um das gesunde Frühstück. Außerdem lernen die Kinder den besten Durstlöscher der Welt kennen: das Wasser.

In der **2. Jahrgangsstufe** lernen die Kinder spielerisch den Weg der Nahrung durch den Körper kennen und erfahren, was bei der Verdauung passiert. Anschließend lernen sie die Botschaften der Ernährungspyramide kennen und üben, sie im Alltag anzuwenden.

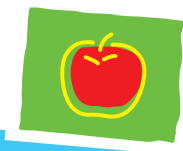
| Thema                | <b>Basisstunde: Die Ernährungspyramide kennenlernen</b>  |
|----------------------|--|
| <b>Themenbereich</b> | Gesund essen & trinken   |
| <b>Ort</b>           | Klassenzimmer  |
| <b>Dauer</b>         | ca. 45 Min.  |
| <b>Vorbereitung</b>  | Schneiden Sie die einzelnen Lebensmittelfotos aus dem Set Bildkarten „Ernährungspyramide“ aus (Basisset mit gelber Kopfzeile, Erweiterungsset mit grüner Kopfzeile). |

| U-Phase<br>Methode*         | Arbeitsaufträge/Inhalte  | Dauer | Hinweise/Tipps/Material   |
|-----------------------------|--|-------|---|
| <b>Überblick</b>            | Die Kinder lernen die Ernährungspyramide kennen und können Lebensmittel richtig einordnen.<br>Sie differenzieren zwischen Gemüse und Obst und benennen Milchprodukte.  |       | <b>Material für die Stunde:</b><br>Plakat „Ernährungspyramide“ (2035)<br>Set Bildkarten „Ernährungspyramide“ (2037)<br>KLARO Heft (2002)  |
| <b>Vorwissen aktivieren</b> | <b>Plakat „Die Ernährungspyramide“</b><br>Hängen Sie das Plakat „Die Ernährungspyramide“ auf, lassen Sie die Kinder berichten, was sie erkennen und welche Bedeutung die Pyramide im Zusammenhang mit Essen wohl haben könnte.   | 5     |   |
| <b>Thema erarbeiten</b>     | PL Klären Sie im Unterrichtsgespräch die Symbolik der Ernährungspyramide.<br><u>Farben</u><br>Die Ernährungspyramide hat die gleichen Farben wie die Ampel im Straßenverkehr. Die Bedeutung ist entsprechend:<br><ul style="list-style-type: none"> <li>• Grün = Freie Fahrt – satt essen</li> <li>• Gelb = Achtung, langsam fahren – maßvoll essen</li> <li>• Rot = Stopp, nicht weiterfahren – sparsam essen</li> </ul> <u>Die Lebensmittelsymbole</u><br>Die Symbole stehen für verschiedene Lebensmittelfamilien. Die Kinder erarbeiten diese selbst in einer Gruppenarbeit (siehe Seite 18). Nutzen Sie dazu die Lebensmittelfotos aus dem Bildkartenset „Ernährungspyramide“.<br><u>Anzahl der Lebensmittelsymbole pro Ebene</u><br>Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen, in denen unterschiedlich viele Lebensmittelsymbole abgebildet sind. Jedes Lebensmittelsymbol steht für „eine Portion davon essen oder trinken“. Das bedeutet, dass man täglich etwa sechsmal etwas trinken, zweimal Obst und dreimal Gemüse essen sollte. Das passt auch wieder zu den Ampelfarben. | 5     |  Im KLARO Heft auf Seite 2 können die Kinder die Ergebnisse der Besprechung gleich festhalten.<br><br> <b>Übrigens!</b><br>Wer hauptsächlich pflanzliche Produkte und wenig tierische Produkte zu sich nimmt, tut etwas für Umwelt und Klima. |

Schuljahr 2023/24



Basisstunde

### Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse





Die Ernährungspyramide kennenlernen

|    |  |   |
|----|--|---|
|    | In den grünen Ebenen sind ganz viele Lebensmittelsymbole (= satt essen), in der gelben etwas weniger (= maßvoll essen) und in den roten Ebenen ganz wenige (= sparsam essen).  |   |
| GA | <p><b>Lebensmittel zuordnen</b></p> <p>Legen Sie die Lebensmittelfotos aus dem Set Bildkarten „Ernährungspyramide“ auf dem Boden aus und teilen Sie die Kinder in acht gleich große Gruppen ein.</p> <p>Jede Gruppe bekommt ein Symbol aus der Ernährungspyramide zugeordnet : Getränke – Gemüse – Obst – Getreideprodukte (und Beilagen) – Milchprodukte – Fisch- und Fleischprodukte – Öle und Fette – Süßigkeiten und fetthaltige Snacks.</p> <p>Jede Gruppe findet aus einer Vielzahl von Lebensmitteln diejenigen heraus, die zu ihrer jeweiligen Gruppe gehören.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jedes Kind arbeitet zunächst mit seinem eigenen KLARO Heft auf Seite 3/4. Dort kreuzt es an, welche Lebensmittel zu seiner Gruppe gehören. (Im KLARO Heft sind alle Lebensmittelfotos aus dem Basisset abgebildet.)</li> <li>2. Dann treffen sich die Kinder in ihren Gruppen und vergleichen, wer welche Lebensmittel angekreuzt hat. Sie einigen sich, welche Lebensmittel sie für ihr Gruppensymbol wählen.</li> <li>3. Jeweils ein Kind aus jeder Gruppe kommt nach vorne und nimmt die ausgewählten Lebensmittelfotos mit zurück in die Gruppe. Sollte eine andere Gruppe genau dasselbe Kärtchen wollen, wird es zurückgestellt und bleibt vorerst liegen.</li> </ol> | <p>10</p>  <p>Nutzen Sie auch die digitalen Spiele rund um die Ernährungspyramide im KLARO Labor.</p>  <p>Die Kinder arbeiten mit ihrem KLARO Heft, Seite 5/6.</p> <p><b>Tipp</b></p> <p>Arbeiten Sie auf jeden Fall mit dem Basisset (gelbe Kopfzeile).</p> <p>Je nach Klassensituation und Zeit können Sie auch das Erweiterungsset nutzen (grüne Kopfzeile).</p> |
| PL | <p><b>Auflösung</b></p> <p>Zur Auflösung kommt eine Gruppe nach der anderen zum Plakat „Die Ernährungspyramide“ und pinnt ihre Lebensmittelfotos in bzw. neben die entsprechende Zeile der Ernährungspyramide.</p> <p>Sind alle Lebensmittel aus den Gruppen in die Ernährungspyramide eingeordnet, werden die zurückgestellten Fotos (und evtl. die Fotos aus dem Erweiterungsset) gemeinsam zugeordnet. Die Kinder überlegen gemeinsam, wo das jeweilige Lebensmittel einzuordnen ist.</p> <p>Zur Kontrolle können die Fotos umgedreht werden. Das Symbol auf der Rückseite zeigt, ob sie der richtigen Ebene zugeordnet wurden. Falsche Zuordnungen können jetzt korrigiert werden. Erklären Sie, warum das jeweilige Lebensmittel in eine andere Ebene gehört.</p>   | <p>15</p> <p><b>Tipp</b></p> <p>Alternativ legen Sie das Plakat mit der Ernährungspyramide auf den Boden und bilden mit den Kindern zur Auflösung einen Kreis. Die Lebensmittelfotos werden neben die Ernährungspyramide auf den Boden gelegt.</p> <p>Auf jeden Fall sollten die Fotos so befestigt werden, dass sie für die nächste Stunde wieder weggenommen werden können.</p>   |
|    | <p><b>Abschlussspiel</b></p> <p>Um Kinder mit Migrationshintergrund aktiv einzubeziehen, bitten Sie alle Kinder, ihr Lieblingslebensmittel aus den unteren drei Ebenen der Pyramide auszuwählen (z. B. Brot, Apfel, Salat, Apfelschorle ...). Dann befragen die Kinder Mitschüler und Mitschülerinnen mit Migrationshintergrund, wie ihr ausgewähltes Lebensmittel in deren Muttersprache heißt.</p> <p>In der Abschlussrunde stellt jedes Kind sein Lieblingslebensmittel in jeweils einer anderen Sprache vor.</p>   | <p>10</p>   |

\* PL = Plenum, EA = Einzelarbeit, PA = Partnerarbeit, GA = Gruppenarbeit.

Schuljahr 2023/24

Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse



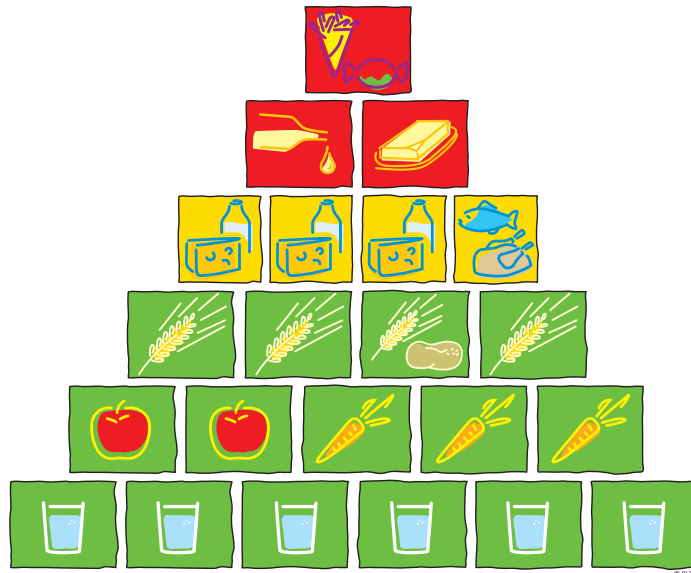
Wenn die Kinder in **Klasse 3** die Funktion des Herzens und des Blutkreislaufs erkunden, wird anhand der Frage „Was tut meinem Herzen gut?“ das Thema Ernährung erneut aufgegriffen. In der **4. Jahrgangsstufe** geht es um das Gehirn und was es braucht, damit es gut arbeiten und lernen kann – und dazu gehört natürlich auch wieder die gesunde Ernährung.



**Unterrichtsvorschläge für Lehrkräfte**

Für jede Jahrgangsstufe gibt es einen Unterrichtsvorschlag mit den Stunden der Lehrkräfte und der Gesundheitsförder:innen (DIN A4, ca. 100 Seiten). Die Lehrerstunden sind unterteilt in Basisstunden, die durchgeführt werden sollten, um zentrale Inhalte zu vermitteln, und in Aufbaustunden zur weiteren Vertiefung.

# Die Ernährungspyramide



## Die Ernährungspyramide

Klasse2000 orientiert sich beim Thema Ernährung an der Lebensmittelpyramide des Bundeszentrums für Ernährung (BZfE). Sie empfiehlt, energiefreie bzw. -arme Getränke, Gemüse und Obst, Brot, Kartoffeln, Nudeln und Reis mehrmals täglich zu verzehren. Milchprodukte, Fleisch, Ei und Fisch sollten regelmäßig, aber sparsam gegessen werden. Fette und Öle, fette Snacks, Süßigkeiten und süße Getränke sollte man nur sehr sparsam zu sich nehmen. Wichtig dabei ist: kein Lebensmittel ist verboten, es kommt auf die Menge an.

In der Lehrer-Basisstunde (S. 8-9) lernen die Kinder, den Aufbau der Ernährungspyramide zu verstehen: was unten breit abgebildet ist, darf in großen Mengen verzehrt werden, nach oben hin sollte es immer sparsamer gegessen werden. Dafür stehen auch die Ampelfarben.

Damit die Kinder lernen, welche Lebensmittel zu den einzelnen Lebensmittelfamilien gehören, ordnen sie die Kärtchen den passenden Symbolen zu. Neben einem Basis-Set von Lebensmittelfamilien gibt es auch noch eine Ergänzung mit Lebensmitteln, die vielleicht nicht alle Kinder kennen, z. B. Baklava, Bulgur, Avocado oder Tofu.

## Die Pausenbrot-Drehscheibe

Bereits in der 1. Jahrgangsstufe bekommt jedes Kind eine Pausenbrot-Drehscheibe und lernt einige Lebensmittel-Familien kennen: Wasser als den besten Durstlöcher, Gemüse und Obst, Getreide und Milchprodukte. Die Kinder können ihre zwölf Favoriten bei Gemüse und Obst auswählen und aus dem perforierten Bastelbogen heraustrennen. Diese kleben sie auf die dafür vorgesehenen Scheiben, heften diese zusammen und fertig ist die individuelle Drehscheibe. Nun kann sich jedes Kind entsprechend seiner Vorlieben ein eigenes Pausenbrot zusammenstellen. Auf der Rückseite der Scheibe stehen kurze Informationen für die Eltern, damit sie ihre Kinder dabei unterstützen können.



# KLARO Würfelspaß



### Spielanleitung:

Für KLARO Würfelspaß braucht ihr einen Würfel und für jeden Spieler eine Figur.

Setzt alle Figuren auf das erste Feld hinter dem Startschild. Dann würfelt ihr der Reihe nach und zieht so viele Felder vor, wie der Würfel Punkte zeigt.

Die Zahlenfelder sind Ereignisfelder. Was da zu tun ist, lest ihr auf den Plaketten. Sieger ist, wer als erster das Ziel erreicht hat.  
Viel Spaß!

**1** Du hast heute nur Limonade getrunken. Gehe zurück zum Start.

**2** Nenne möglichst viele Gemüsesorten. Rücke so viele Felder vor, wie du Sorten gefunden hast.

**3** Du hast heute schon mehr als einmal Süßes gegessen. Du kannst erst weiterspielen, wenn du eine 6 würfelst.

**6** Du hast erst 3 Gläser Wasser getrunken. Setze einmal aus und trinke ein Glas Wasser.

**7** Du bist heute zur Schule gelaufen. Deshalb darfst du jetzt die Abkürzung nehmen.

**8** Du hast eine Apfelschorle richtig gemischt: einen Teil Apfelsaft mit vier Teilen Wasser. Rücke vier Felder vor.

**9** Du hast über dem Fernsitz einen Hampelmann gesetzt. Setze einmal einen Hampelmann auf den Fernsitz der Reihe bist.





## KLARO Würfelspaß

In der 2. Klasse bekommt jedes Kind das Spiel KLARO Würfelspaß. Es fasst die wichtigsten Botschaften aus Klasse 1 und 2 zu den Themen Ernährung und Bewegung zusammen. Spielerisch werden die Inhalte wiederholt. Kleine Aufgaben regen an, die Ernährungs- und Bewegungstipps praktisch umzusetzen.

Gleichzeitig ist das Spiel ein gutes Beispiel für die Elternarbeit von Klasse2000. Wenn die Kinder den Würfelspaß gemeinsam mit ihren Eltern und Geschwistern spielen, werden die Themen in die Familien transportiert und regen Gespräche und Aktivitäten an. Zur Vertiefung für die Eltern sind auf der Rückseite des Spiels die wichtigsten Informationen und Tipps zur gesunden Kinderernährung zusammengefasst.



Schülerheft-Seite  
2. Klasse im Original

## Die Ernährungspyramide

**1** Was bedeuten die 3 Farben der Ernährungspyramide?  
Setze ein:  
• satt  
• sparsam  
• maßvoll

essen  
essen  
essen

**2** Welche Lebensmittelfamilien stecken hinter den Symbolen?  
Setze ein:

- Getränke
- Getreideprodukte
- Süßes und fette Snacks
- Obst
- Fleischprodukte
- Öl
- Gemüse
- Milchprodukte
- Fett

### Die Ernährungspyramide

sparsam essen  
maßvoll essen  
satt essen

**vereinfachte Version**

### Die Ernährungspyramide

**schwierigere Version**

### Lebensmittelfamilien

Zu jeder Abbildung sind 3 Lebensmittel vorhanden. Eins passt jedoch nicht zu dem Bild. **Kreuze an, welches nicht passt.**

|                                       |                                      |                                      |  |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|--|
|                                       | <input type="checkbox"/> Buttermilch |                                      | <input type="checkbox"/> Erdbeerkuchen |
| <input type="checkbox"/> Milchreis    | <input type="checkbox"/> Gouda       | <input type="checkbox"/> Kiwi        | <input type="checkbox"/> Orange        |
|                                       | <input type="checkbox"/> Müsliriegel |                                      | <input type="checkbox"/> Hähnchen      |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Reis        |                                      | <input type="checkbox"/> Salamipizza   |
| <input type="checkbox"/> Erbsen       | <input type="checkbox"/> Gurke       |                                      | <input type="checkbox"/> Steak         |
| <input type="checkbox"/> Papaya       | <input type="checkbox"/> Papaya      | <input type="checkbox"/> Schokomilch | <input type="checkbox"/> Saftschorle   |
| <input type="checkbox"/> Frischkäse   | <input type="checkbox"/> Vanilleeis  |                                      | <input type="checkbox"/> Früchtetee    |
| <input type="checkbox"/> Joghurt      | <input type="checkbox"/> Joghurt     | <input type="checkbox"/> Nektarine   | <input type="checkbox"/> Kirsche       |
|                                       |                                      | <input type="checkbox"/> Apfelsaft   |  |

## Schülerheft und differenziertes Material

Jedes Kind bekommt in jeder Jahrgangsstufe ein eigenes Klasse2000-Heft. Alle Materialien für die Kinder stehen in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung – denn egal, ob es sich um Förderschulen, inklusive, jahrgangsgemischte oder ganz „normale“ Klassen handelt: oft ist der Entwicklungsstand der Kinder in einer Klasse so unterschiedlich, dass nicht alle ein und dasselbe Arbeitsblatt sinnvoll nutzen können. Was ein Kind unterfordert und langweilt, kann für ein anderes so schwer sein, dass es entmutigt aufgibt.

Deshalb stellt Klasse2000 die Arbeitsblätter in unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen zur Verfügung.

## Konflikte lösen

**Thema** Gesundheitsfördererstunde: Konflikte lösen

|                      |  |
|----------------------|--|
| <b>Themenbereich</b> | Probleme & Konflikte lösen   |
| <b>Ort</b>           | Klassenzimmer  |
| <b>Dauer</b>         | Ca. 45–60 Min.   |
| <b>Ziele</b>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>☉ Die Kinder erklären, wie die KLARO Zauberformel in Konfliktsituationen helfen kann.</li> <li>☉ Sie lösen exemplarisch eine fiktive Streitsituation mithilfe der Zauberformel.</li> <li>☉ Sie setzen dabei Ich-Botschaften ein.</li> </ul>   |
| <b>Material</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>📁 Set „KLAROs Zauberformel“ (3015)</li> <li>📄 Lesezeichen (3014)</li> <li>📀 CD-Player (meist vorhanden) und die CD „KLAROs Bewegungsspaß“ (3023)</li> </ul>   |
| <b>Ablauf</b>        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Der Streit (ca. 5 Min.)</b></li> <li>2. <b>Die Ampel - das rote Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li>3. <b>Die Ampel - das gelbe Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li>4. <b>Die Ampel - das grüne Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li>5. <b>KLAROs Zauberformel-Rap (ca. 10 Min.)</b></li> </ol> |
| <b>Vorbereitung</b>  | ⇒ Schneiden Sie die Ampelkreise aus den Blättern aus. Das rote und grüne Licht finden Sie auf weißen Blättern, das gelbe Licht auf einem gelben Blatt im Set „KLAROs Zauberformel“.  |

**Theoretischer Hintergrund**

Die Forschung zeigt, dass Kinder mit aggressivem Verhalten soziale Situationen häufiger als bedrohlich oder feindselig wahrnehmen und einschätzen als andere Kinder. Zusätzlich haben sie relativ wenig Handlungsalternativen als Reaktion zur Verfügung, und sie bevorzugen gewalttätige Lösungen. Auch nehmen sie negative Konsequenzen ihrer Handlung für sich und andere nicht oder zu wenig wahr.

Daher ist es sinnvoll, sozial-kognitive Kompetenzen der Kinder zu fördern; vor allem das Training sozialer Problemlösekompetenzen hat sich als wichtiges und wirksames Element der Gewaltprävention erwiesen. Bei Klasse2000 geschieht dies mithilfe von KLAROs Zauberformel. Sie sollte so oft wie möglich mit den Kindern durchgeführt werden, um effektives Problemlösen einzuüben.

**1. Der Streit (ca. 5 Min.)**

Begrüßen Sie die Kinder und beginnen Sie sofort mit dem Thema der Stunde:

„Heute habe ich ein sehr kniffliges Thema dabei. Es geht um einen richtig heftigen Streit und die Frage, wie man am besten mit seiner Wut umgehen kann. Damit wir uns den Streit möglichst gut vorstellen können, habe ich eine Bildergeschichte mitgebracht.“

**Hängen Sie die Plakate „Wutgeschichte“ (1–3) an die Tafel.**

1. Die Schultasche von A steht auf dem Tisch. B rennt vorbei und stößt die Schultasche herunter.
2. A ist darüber so wütend, dass er B am Ärmel packt und ihn anschreit.
3. Es entsteht eine Prügelei.

**Tipps für 60 Minuten**

Fragen Sie die Kinder nach eigenen Erfahrungen mit Situationen, in denen es zu einem heftigen Streit kam.

Welche Gefühle waren im Spiel?  
Wie sind sie mit diesen Gefühlen umgegangen?  
Wie ging die Streitsituation aus?



Im KLARO-Labor finden Sie ein digitales Tafelbild für diese Stunde (siehe auch Seite 36)

**Modul 4: KLAROs Zauberformel bei Streit**

Schuljahr 2023/24

**Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse****Thema**  
**Gewaltprävention**

Jedes 5. Kind in Deutschland zeigt Hinweise auf psychische Auffälligkeiten wie emotionale Probleme (z. B. Ängste), Verhaltensauffälligkeiten (z. B. Wutanfälle) oder Hyperaktivität. Bei Jungen häufen sich diese Auffälligkeiten vom Vorschulalter bis zum Ende der Grundschulzeit, bei den Mädchen ab dem Übergang zur Pubertät bis zum Ende der Jugendzeit.

Die Entstehung von auffälligem Sozialverhalten ist von vielen Risiko- und Schutzfaktoren abhängig. Schutzfaktoren sind z. B. ein positives Selbstwertgefühl, positives Bewältigungs- und Sozialverhalten des Kindes, familiärer Zusammenhalt, gute Beziehungen zu einer Bezugsperson, ein unterstützendes Erziehungsklima und gute Freundschaftsbeziehungen.



Die Forschung zeigt, dass Kinder mit aggressivem Verhalten soziale Situationen häufiger als bedrohlich oder feindselig wahrnehmen und einschätzen als andere Kinder. Zusätzlich haben sie relativ wenig Handlungsalternativen als Reaktion zur Verfügung und bevorzugen gewalttätige Lösungen. Negative Konsequenzen, die ihre Handlungen für sie selbst und für andere haben, nehmen sie nicht oder zu wenig wahr.

**Deshalb behandelt Klasse2000 folgende Inhalte:**

- Wahrnehmung von Gefühlen bei sich selbst und anderen
- Förderung von sozial-emotionalen Kompetenzen, v. a. Empathie
- Förderung von Problemlösefähigkeiten, v. a. bei sozialen Konflikten
- Förderung prosozialer Verhaltensweisen, z. B. Komplimente machen und sich entschuldigen
- Förderung der Impulskontrolle bei Wut und anderen unangenehmen Gefühlen.

Weniger auffällig als gewalttätiges Verhalten sind Ängste. Bei Klasse2000 geht es z. B. um die Frage, wann Angst angebracht ist, weil sie dazu beiträgt, in gefährlichen Situationen entsprechend vorsichtig zu sein, und wann sie einschränkt.

Bereits in **Klasse 1** werden Sprecher- und Zuhörerregeln sowie KLAROs Kreisgespräche eingeführt, um das Klassenklima so zu verbessern, dass alle Kinder sich möglichst wohlfühlen können. Mit dem Ergänzungsmodul KLARO KlasseKinderSpiel werden die Klassenregeln weiter eingeübt. Außerdem lernen die Kinder, Komplimente zu machen und anzunehmen.

Ein Schwerpunkt im **2. Jahr** ist das Erkennen von Gefühlen bei sich selbst und bei anderen.

„Der Junge, dem die Schultasche gehört ist ... (setzen Sie hier einen Namen ein, z. B. Max). Der andere Junge heißt ... (setzen Sie hier einen anderen Namen ein, z. B. Lukas). Beschreibt, was ihr hier seht.“

⇒ Kinderbeiträge: „Ich sehe ...“ (Die Kinder beschreiben kurz, was sie auf den Bildern sehen.)\*

\*Hier geht es nicht darum, die Geschichte zu interpretieren oder gar zu bewerten. Es soll eine kurze Situationsbeschreibung stattfinden.

**Zusammenfassung der Bildergeschichte**

„Die Geschichte endet schlimm. Die Prügelei schadet beiden und macht alles nur noch schlimmer, als es vorher war.“

Aber um die Prügelei zu verhindern, hätte einer der beiden aus dem Streit aussteigen müssen – egal, wer! Das hätte z. B. Max sein können. Wie das geht? Das erforschen wir heute.

Unsere heutige Forscherfrage heißt also:  
Was hätte Max tun können, damit es keinen Streit gibt?

Das Problem daran ist nur, dass es sehr schwierig ist, gute Lösungen zu finden, wenn man selbst in so einer Situation steckt und gerade total wütend ist. Da fallen einem meistens keine guten Lösungen ein. Deshalb hat KLARO eine Zauberformel mitgebracht, die dabei helfen kann.“

**2. Die Ampel – das rote Licht (ca. 10 Min.)**

**Hängen Sie das Ampelposter auf**

„Eine Ampel kennt ihr von der Straße. Sie regelt den Verkehr, damit keine Unfälle passieren. Eine Ampel kann aber auch in einer Situation helfen, wie ihr sie in unserer Bildergeschichte seht.“

Wenn du so richtig wütend bist, denkst du einfach an das rote Licht einer Ampel und machst das, was man auch im Straßenverkehr beim roten Licht macht. Nämlich ...?“

⇒ Kinderbeiträge: (... Stopp, stehen bleiben!)

„Genau: Du sagst STOPP zu dir selbst, und bevor du irgendetwas unternimmst, beruhigst du dich erst einmal. Wisst ihr noch, wie ihr euch in so einer Situation schnell beruhigen könnt?“

⇒ Kinderbeiträge: (... z. B. KLARO-Atmung ...)

**KLARO-Atmung**

Falls die KLARO-Atmung nicht von den Kindern genannt wird, weisen Sie darauf hin und wiederholen sie gemeinsam mit den Kindern:

Langsam durch die Nase tief einatmen, bis der Bauch ganz dick ist ... die Luft kurz anhalten ... und noch langsamer durch den Mund ausatmen. Die KLARO-Atmung kann bis zu dreimal hintereinander gemacht werden.

„Es ist nicht einfach, sich selbst zu stoppen, wenn man gerade sehr wütend ist. Aber das kann man üben. Es ist so ähnlich wie bei dem Versteinerungsspiel, das wir gleich mal ausprobieren.“

Schuljahr 2023/24

**Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse**

**Tipp**

Sie können natürlich auch andere Namen wählen, sollte es in der Klasse schon einen Max oder Lukas geben.

Während Sie erklären, wie die beiden Jungen heißen, können Sie die Namen neben dem ersten Bild an die Tafel schreiben und mit einem Pfeil die entsprechende Figur markieren.

**Tipp**

Falls die Kinder an dieser Stelle schon Ideen haben, was Max tun könnte, sammeln Sie diese kurz, gehen aber nicht weiter darauf ein. Würdigen Sie lediglich, wie viele tolle Ideen die Kinder schon haben.



**Tipp**

Decken Sie etwa 2/3 der rechten Seite ab (z. B. Plakat einschlagen), damit die Kinder nur die Ampel und KLARO sehen.



Üben Sie mit den Kindern die KLARO-Atmung.

GF-Stunde



## Konflikte lösen

**Versteinerungsspiel**

Legen Sie den Track, z. B. Nr. 20 („Treppentanz“ – überspielen Sie die Übungsanleitung zu Beginn des Stückes) von der CD „KLAROs Bewegungsspaß“ ein. Solange Sie die Musik spielen lassen, tanzen und bewegen sich die Kinder auf dem Platz. Wenn Sie die Musik stoppen, müssen die Kinder sofort in ihrer Bewegung innehalten und in der jeweiligen Position, in der sie sich gerade befinden, versteinern, ohne umzufallen. Nach ein paar Sekunden stellen sich die Kinder wieder gerade (auf beide Beine) hin. Leiten Sie einmal die KLARO-Atmung an, die alle gemeinsam machen. Danach geht es mit der Musik weiter.

„Mitten in einer schnellen Bewegung zu stoppen, ist schwierig – aber ihr habt es geschafft. Sich selbst zu stoppen, wenn man wütend ist, ist noch viel schwieriger. Aber auch das kann man üben und wird es dann immer besser schaffen.“

Aber jetzt zurück zu Max. Wann hätte er in der Bildergeschichte am besten STOPP zu sich sagen müssen?“

⇒ Kinderbeiträge (... Bevor er Lukas anschreit.)

**Hängen Sie das rote Licht zwischen das erste und zweite Bild.**

„Wenn Max an dieser Stelle seine Wut in den Griff bekommen und sich etwas beruhigen kann, wird es höchstwahrscheinlich nicht zu einer Prügelei wie in der Bildergeschichte kommen.“

**Entfernen Sie das zweite und dritte Bild von der Tafel.****3. Die Ampel – das gelbe Licht** (ca. 10 Min.)**Bitten Sie ein Kind nach vorne, das im Folgenden Max darstellt.**

Geben Sie dem Kind ein Symbol in die Hand, das es für die Dauer des Rollenspiels als Max auszeichnet – z. B. einen Stift.

„Stell dir vor, du bist jetzt Max. Nachdem Lukas deine Schultasche heruntergeworfen hat und du sehr wütend geworden bist, hast du an das rote Ampellicht gedacht und zu dir selbst ‚Stopp!‘ gesagt. Jetzt bist du schon etwas ruhiger, und du kommst nun zum gelben Ampellicht. Autofahrer bereiten sich hier auf das Weiterfahren vor. Du bereitest dich auch vor, nämlich darauf, wie du diese Situation ohne Streit beenden kannst. Jetzt hast du die Zeit, über ein paar Fragen nachzudenken.“

**Hängen Sie das gelbe Licht unter das rote Licht.**

„Die Fragen, über die du nachdenkst, bekommst du jetzt von mir. Damit du nicht alle Fragen alleine beantworten musst, darfst du dir natürlich Hilfe aus der Klasse holen.“

Geben Sie Max das gelbe Blatt mit der ersten Frage:

**1. Wie geht es mir?**

Max liest die Frage laut vor und gibt auf diese erste Frage auch gleich eine Antwort: Ich bin wütend.

Heften Sie diese erste Frage rechts neben das gelbe Ampellicht an die Tafel. Darunter notieren Sie: Ich bin wütend.



Zeit für eine Bewegungspause?



Im KLARO-Labor finden Sie den Treppentanz bei der Schaukel im Pausenhof hinterlegt.

Das Stück ist in der zweiten Reihe, siebte Spalte.

**Tipp**

Auf Seite 36 sehen Sie einen exemplarischen Tafelbildvorschlag. Alternativ finden Sie diesen als digitale Version auch im KLARO-Labor, Modul 4.

**Tipp**

Am besten wählen Sie für diese Aufgabe ein Kind aus, das keine besondere Rolle in der Klasse einnimmt. Anführer, Außenseiter oder Klassenclowns können zwar spezifische Vorteile für den weiteren Verlauf bringen bzw. selbst besonders davon profitieren, sie sind aber auch schwerer zu handhaben. Mit einem selbstbewussten Kind, das in der Klasse anerkannt ist, funktioniert es wahrscheinlich am reibungslosesten. Besprechen Sie diesen Punkt im Zweifelsfall mit der Lehrerin.

Schuljahr 2023/24

In **Klasse 3** geht es darum, die sozialen und kognitiven Fähigkeiten der Kinder zu fördern. Vor allem das Trainieren von Problemlösungs-Kompetenzen hat sich als wirksames Element der Gewaltprävention bewährt und bildet deshalb einen Schwerpunkt. Mit Hilfe der KLARO Zauberformel lernen die Kinder, ein einfaches Problemlösungs-Schema selbständig anzuwenden. Das soll ihnen dabei helfen, in schwierigen Situationen nicht gleich zuzuschlagen oder sich vorschnell zurückzuziehen

Im **letzten Klasse2000-Jahr** geht es um das Thema Freundschaft und Nein-Sagen bei Gruppendruck.

### Gesundheitsförderer-Stunde: Die KLARO Zauberformel bei Streit

Mit der „KLARO Zauberformel“ lernen die Kinder ein einfaches Schema zur Problemlösung kennen. Dafür wird das Bild der roten Ampel genutzt: Stopp – Nachdenken- Handeln. In den folgenden Lehrerstunden lernen die Kinder, dieses Schema anhand der Geschichten von Cem und Paula stellvertretend für andere anzuwenden. Im nächsten Schritt üben sie, die Zauberformel für die eigene Wut anzuwenden. Dabei erkennen die Kinder, dass es angemessene und unangemessene Formen gibt, Wut zu äußern, und sie lernen, Ich-Botschaften zu formulieren, die dabei helfen, einen Streit ohne Gewalt zu klären. Schließlich übertragen sie die Zauberformel auf das Gefühl der Angst.

Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse

# KLARO Zauberformel



|                   |  |
|-------------------|--|
| <b>STOPP</b>      | Ich beruhige mich  |
| <b>NACHDENKEN</b> | Wie geht es mir?<br>Was ist passiert?<br>Was kann ich tun? |
| <b>HANDELN</b>    | Die beste Lösung ausprobieren.                             |

## KLARO Zauberformel-Rap



Stopp! Mir geht's nicht gut!  
Ist es Angst, ist es Wut?  
Mich zu beruhigen ist der erste Schritt,  
sonst macht mein Kopf  
beim Denken nicht mit.

Drei Dinge muss ich klär'n  
um Probleme abzuweh'r'n:

- Wie geht es mir?
- Was ist passiert?
- Was kann ich tun?

Ich such die beste Lösung raus  
und probier sie einfach aus!

Der KLARO Rap hilft dabei, die einzelnen Schritte der Zauberformel zu verinnerlichen. Durch den eingängigen Rhythmus und das gemeinsame Erleben des Rappens kennen die Kinder die Zauberformel auch am Ende der 4. Klasse noch.

# Die KLARO-Sprache

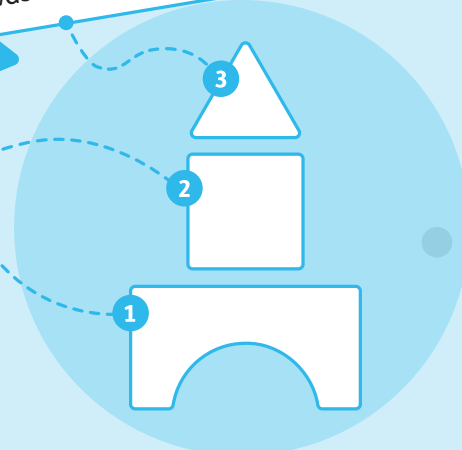
## KLAROs Baukasten für eine Ich-Botschaft



**2 Was ist passiert?**  
Ich sage, was mich stört, ohne den anderen zu beleidigen.

**3 Was möchte ich anders haben?**  
Ich sage freundlich, was ich mir wünsche.

**1 Wie geht es mir?**  
Ich sage, wie ich mich fühle, ohne dem anderen die Schuld dafür zu geben.



Wie würde die passende Ich-Botschaft jeweils für Luca und für Emily lauten? **Schreibe auf.**



1



Luca

---

---

---

---

2



Emily

---

---

---

---

Ich-Botschaften sind hilfreich dabei, einen Streit ohne Gewalt zu lösen. Ein wichtiges Element der Gewaltprävention sind deshalb Übungen, um solche Botschaften zu formulieren.

## Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt im 3. Jahr am Programm Klasse2000 teil. Mit KLARO lernt es, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. Dazu gehören:

**gesund essen und trinken, bewegen und entspannen, sich selbst mögen und Freunde haben, Probleme und Konflikte (ohne Gewalt) lösen, kritisch denken und Nein sagen – vor allem zum Rauchen und zu Alkohol.**

Hier finden Sie Tipps für den Familienalltag - passend zu den Themen dieses Schuljahres.

### Konflikte lösen mit der KLARO Zauberformel

Dieses einfache Schema hilft dabei, Auseinandersetzungen ohne Streit zu lösen. Lassen Sie sich die KLARO Zauberformel von Ihrem Kind erklären und wenden Sie sie auch im Familienalltag an.

- **Stopp!** Drücken Sie den „inneren Pausenknopf“ und stoppen Sie einen Gefühlsausbruch, bevor Sie handeln. Beruhigen Sie sich z. B. durch ein paar tiefe Atemzüge.
- **Nachdenken:** Überlegen Sie, wie es Ihnen im Moment geht, warum es Ihnen so geht, und was Sie sich wünschen.
- **Handeln:** Teilen Sie all das in einer ruhigen Ich-Botschaft mit.



### Bewegen

Durch Bewegung entwickeln Kinder ihre körperlichen und geistigen Fähigkeiten. Sie bauen Stress ab und Selbstvertrauen auf.

Unterstützen Sie Ihr Kind, indem Sie:

- im Alltag möglichst viele Wege zu Fuß gehen.
- Ihr Kind draußen spielen lassen.
- Ihr Kind zu gemeinsamen sportlichen Herausforderungen ermutigen, z. B. den Übungen aus

**KLARO Sport-Spaß für die Hosentasche.**

### Konflikte lösen durch Ich-Botschaften

Eine Ich-Botschaft setzt sich aus folgenden Elementen zusammen:

- **Wie geht es mir?** Ich sage, wie ich mich fühle, ohne dem anderen die Schuld dafür zu geben.
- **Was ist passiert?** Ich sage, was mich stört, ohne den anderen dabei zu beleidigen.
- **Was möchte ich anders haben?** Ich sage mit einer Bitte, was ich mir wünsche.

Konflikte, die so angesprochen werden, haben eine gute Chance, ohne Streit gelöst zu werden.

Weitere Informationen finden Sie unter:



### KLARO-Labor

Auf [www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de) können Sie erleben, was Ihr Kind im Unterricht lernt. Melden Sie sich mit dem Passwort an.

### KLARO-Text

Scannen Sie den QR-Code, um direkt zu unserem aktuellen Magazin **KLARO Text** zu gelangen ([www.klaro-text.klasse2000.de](http://www.klaro-text.klasse2000.de))



3KL/EB/05-23  
Artikelnr. 3010

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg  
info@klasse2000.de, [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)



Elternbrief 3. Klasse

### KLARO Zauberformel



**STOPP!**

Ich beruhige mich



**NACHDENKEN**

Wie geht es mir?  
Was ist passiert?  
Was kann ich tun?



**HANDELN**

Die beste Lösung ausprobieren.

### KLARO Zauberformel



**Stopp!** - Beruhigen

Zum Beispiel ein paar Mal tief durchatmen.



**Nachdenken**

- Wie geht es mir?
- Was ist passiert?
- Was kann ich tun?



**Handeln**

Teilen Sie möglichst ruhig in einer Ich-Botschaft mit, wie es Ihnen geht und warum es Ihnen so geht. Sagen Sie auch, was Sie anders haben möchten.

**BZgA** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Lesezeichen für Kinder und Eltern



### KLARO Zauberformel

*bei Wut, Angst und Problemen*

Unangenehme Gefühle wie Angst oder Wut gehören zum Leben dazu. Im Alltag führen sie aber oft zu Streit und Auseinandersetzungen. Um das zu vermeiden, haben die Kinder KLAROs Zauberformel (siehe Rückseite) kennengelernt. Sie ist einfach anzuwenden und auch für den Familienalltag sehr hilfreich.

Probieren Sie es doch einfach mal aus!

**Viel Erfolg wünscht Ihnen das Team von Klasse2000!**

**Klasse2000®**  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Verein Programm Klasse2000 e. V.,  
Feldgasse 37, 90489 Nürnberg  
www.klasse2000.de

### KLARO Zauberformel-Rap

Stopp! Mir geht's nicht gut!  
Ist es Angst, ist es Wut?  
Mich zu beruhigen ist der erste Schritt,  
sonst macht mein Kopf beim Denken nicht mit.

Drei Dinge muss ich klär'n,  
um Probleme abzuweh'r'n:

- Wie geht es mir?
- Was ist passiert?
- Was kann ich tun?

Ich such die beste Lösung raus  
und probier sie einfach aus.



3.KL / Lesez / 03.23  
Artikelnr.3014

## Material für Eltern

Da schriftliche Informationen nicht immer bei den Eltern ankommen, von ihnen wahrgenommen und gelesen werden, setzt Klasse2000 vor allem auf andere Materialien für die Elternarbeit (siehe auch S. 12/13).

In der 3. Klasse gibt es z. B. doppelseitig bedruckte Lesezeichen mit zentralen Botschaften der KLARO Zauberformel. Ein Lesezeichen ist für die Kinder, das andere geben sie ihren Eltern. Dadurch werden die Kinder dazu angeregt, ihren Eltern die KLARO Zauberformel und die Ich-Botschaften zu erklären. Und natürlich trägt das dazu bei, innerhalb der Familie Gespräche darüber anzustoßen, wie im Alltag die Konflikte geregelt werden.

Außerdem gibt es auch schriftliche Materialien, z. B. das Klasse2000-Elternheft in einfacher Sprache und in jedem Schuljahr einen Elternbrief (siehe S. 20). Dieser geht zum einen kurz und knapp auf die Schwerpunkte der Jahrgangsstufe ein, zum anderen gibt er Tipps für den Alltag in der Familie.



Im Klassenzimmer finden die Kinder vieles, was sie aus den Stunden mit KLARO kennen. Dort können sie ihr Wissen durch Spiele, Videos und Übungen vertiefen.

## Klasse2000 digital: Das KLARO Labor

Die Lernplattform KLARO Labor ist eine Seite für alle, die bei Klasse2000 mitmachen: Kinder und deren Eltern, Lehrkräfte sowie Gesundheitsförderinnen und -förderer.

Hier können Kinder – ob zuhause oder in der Schule – spielerisch die Themen der Klasse2000-Stunden wiederholen oder ergänzen. Dafür gibt es Spiele, Übungen, Entspannungsgeschichten, Bewegungspausen, Filme und Animationen.

Eltern finden auf der Seite viele Tipps und Informationen für einen gesunden Familienalltag.



Hier können die Kinder alle Lebensmittel, die sie am Vortag gegessen haben, auf die Tafel ziehen. Mit Hilfe der Ernährungspyramide können sie dann überprüfen, welche Pyramidenebene sie wie weit gefüllt haben



Im Lehrerzimmer finden Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen alles, was sie für die Unterrichtsvorbereitung benötigen



Im Klassenzimmer sehen Lehrkräfte alle digitalen Tafelbilder einer Jahrgangsstufe auf einen Blick

Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen finden im KLARO Labor

- Interaktives Tafelmaterial für Whiteboards
- Differenzierte Arbeitsblätter
- Elterninfos
- Zusatzmodule wie die Broschüre zur Lehrgesundheit, das KLARO KlasseKinderSpiel oder den KLARO Kiosk.

Das KLARO Labor ist passwortgeschützt. Das Lehrerpasswort steht auf der inneren Seite des Lehrerhefts, das Passwort für Kinder und Eltern auf den Schülerheften.

Wir bedanken uns bei der AOK Bayern für die Förderung des KLARO-Labors.



Auf der Eltern-Seite gibt es zu den fünf Hauptthemen von Klasse2000 viele alltagstaugliche Informationen und Tipps.

Klasse2000 bietet attraktive Materialien und Ergänzungsmodule an, die das Programm unterstützen, aber kein Basisbestandteil sind. Sie sind im Login-Bereich und im KLARO Labor zu finden.



### „Gut, gesund und gerne“ – Wie Lehrkräfte im Schulalltag gesund bleiben

Der schulische Alltag ist anspruchsvoll, die Anforderungen sind vielfältig. Deshalb möchten wir Lehrkräfte dabei unterstützen, langfristig gesund zu bleiben. Unsere Broschüre enthält Literatur, Tipps und Übungen, die alleine oder im Kollegium bearbeitet werden können. Damit möchten wir einen Blick auf die unterschiedlichen Dimensionen von Gesundheit ermöglichen und Wege zu mehr Gesundheit aufzeigen.



### KLARO Klassenkonferenz - Klassenanliegen partizipativ klären

Diese Broschüre bietet Informationen und vielfältige Materialien für die praktische Umsetzung von Klassenkonferenzen. Die Kinder übernehmen im Wechsel festgelegte Rollen, die klar definierte Rechte und Aufgaben mit sich bringen. Anhand eines klar strukturierten Ablaufs diskutieren die Kinder ihre Anliegen und finden Lösungen, die von allen getragen werden können. So erleben die Kinder von Anfang an demokratische Grundprinzipien und stärken ihre Klassengemeinschaft.



## Entspannen mit KLARO

Auch Grundschulkindern sind bereits von Hektik, Stress und Leistungsdruck betroffen. Dadurch sind sie gefährdet, die Orientierung an eigenen biologischen Rhythmus und am angemessenen Wechsel von Anspannung und Entspannung zu verlieren. Deshalb erhalten alle Lehrkräfte der 2. Klasse eine Broschüre zum Karlsruher Entspannungstraining. Sie enthält Programme und Übungen aus Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung, Yoga und Achtsamkeit. Diese sind einfach umsetzbar, kindgerecht aufbereitet und können unabhängig voneinander durchgeführt werden.

Ergänzungsmodul

Klasse2000®  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Verein Programm Klasse 2000 e. V.

## Entspannen mit KLARO

Bewegtes Entspannen – entspanntes Bewegen

Lehr- und Lerngeschichten zu:  
Autogenem Training, Achtsamkeit,  
Progressiver Muskelentspannung und Yoga



Ergänzungsmodul

Klasse2000®  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Verein Programm Klasse2000 e. V.

## KLARO Kiosk

Einfache Rezepte für gesunde Pausensnacks



## KLARO Kiosk

Diese Broschüre enthält eine einfache und leicht umsetzbare Anleitung, wie die Kinder der 3. Klasse im Klassenzimmer selbstständig eine gesunde und leckere Pausenverpflegung für die Klasse oder die ganze Schule zubereiten können. Dabei lernen die Kinder wichtige Aspekte gesunder Ernährung in der Praxis kennen, trainieren ihre sozialen Kompetenzen durch die Arbeit im Team und sammeln lebenspraktische Erfahrungen.

KLAROs Kiosk kann auch als regelmäßiges Projekt klassen- und fächerübergreifend etabliert werden.

### Gute „Noten“ für Klasse2000

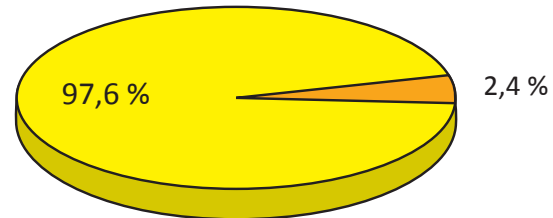
2019 wurden die Lehrkräfte der 3. Jahrgangsstufe nach ihrer Bewertung des Programms befragt und konnten „Noten“ zwischen 1 (sehr gut) und 5 (mangelhaft) vergeben.

|   | „Note“ |
|---|--------|
| Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförder:innen: | 1,6    |
| Unterrichtskonzept insgesamt:                   | 1,9    |
| Unterrichtsthemen:                              | 1,7    |
| Didaktik und Methodik:                          | 2,0    |
| Schülermaterial:                                | 2,0    |
| Passung zu den Zielen des Bildungsplans:        | 2,0    |

### Schulleiterbefragung: Würden Sie Klasse2000 weiterempfehlen?

(Angaben in %, Befragung 2016)

n = 2.005



ja

nein



Die Zufriedenheit mit Klasse2000 ist insgesamt sehr hoch.

» Vier von fünf Lehrkräften beobachten Veränderungen bei den Kindern, die sie auf das Programm zurückführen. Häufig genannt werden hier Veränderungen des Umgangs miteinander und eine konstruktivere Konfliktlösung, aber auch eine gesündere Ernährung «

(Prof. Dr. Petra Kolip: Die Wirkung des Unterrichtsprogramms Klasse2000 auf Ernährung und Bewegung von Grundschulkindern)

» Bei Streitigkeiten zwischen zwei Kindern schicke ich die beiden vor das Klassenzimmer und fordere sie auf, mit Hilfe von KLARO-Gesprächsregeln und Ich-Botschaften zu klären, was ihr Problem ist. Das funktioniert meistens sehr gut. Die Kinder lernen so, ihre Konflikte selbst zu lösen und vor allem, dass das Gegenüber eine andere Meinung oder Sichtweise hat. «

Lehrerin aus Bayern

» Mir ist aufgefallen, dass die Kinder beim gemeinsamen wöchentlichen Frühstück viel häufiger Wasser als Getränk mitbringen und Limonade seltener wird. «

Lehrerin aus Baden-Württemberg

» Sehr hilfreich für mich war die Abwechslung zwischen den Stunden der Gesundheitsförderin und meinen anschließenden Stunden. Das gab mir die Möglichkeit, die Kinder einmal zu beobachten, in den Hintergrund zu treten und sie aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. Anschließend konnte ich dann die Impulse aus den Stunden der Gesundheitsförderin aufnehmen. «

Lehrerin aus Schleswig-Holstein

## Anmelden und Mitmachen

### Entscheiden

Schulleitung und Lehrkräfte sollten gut über das Programm informiert sein und sich gemeinsam dafür entschieden haben, dass angemeldete Klassen vier Jahre teilnehmen, auch bei Lehrerwechsel. Das Konzept ist auf diese vier Jahre ausgelegt und die Themen bauen aufeinander auf.

### Anmelden

Damit eine 1. Klasse mitmachen kann, benötigen wir bis Dezember

- von der Schule das ausgefüllte Formular „Anmeldung der Klassen“
- von jedem Paten eine ausgefüllte „Patenschaftserklärung“ mindestens über das erste Jahr der Teilnahme (250 € pro Klasse und Schuljahr).

Die Formulare finden Sie auf [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de).

### Das Klasse2000-Material

Die Materialien für die 1. Klassen werden ab Januar/ Februar an die Schule geschickt.

### Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen gemeinsam

Vor dem Start des Programms treffen sich Lehrkraft und Klasse2000-Gesundheitsförder:in um sich kennenzulernen, Termine zu vereinbaren und die Umsetzung des Programms zu besprechen.

### Die Eltern einbeziehen

Wenn die Eltern über Klasse2000 informiert sind, können sie die schulischen Inhalte zuhause aufgreifen und verstärken. Bei Bedarf unterstützen die Gesundheitsförder:innen gerne bei einem Elternabend.

### Das Programm beginnt

Ab dem 2. Schulhalbjahr starten die KLARO-Stunden. Die Gesundheitsförder:in kommt zwei Mal in die Klasse.

### Klasse 2 bis 4 – so geht's weiter

Nach den Sommerferien wird das Programm in den 2. bis 4. Klassen fortgesetzt und die Klassen erhalten ihr Material. In jedem Schuljahr gibt es ein Infogespräch zwischen Lehrkraft und Gesundheitsförder:in. Die Gesundheitsförder:in kommt nun drei Mal pro Schuljahr. Um die Qualität von Klasse2000 zu gewährleisten und das Programm weiterzuentwickeln, erhalten einige Schulen am Schuljahresende anonyme Fragebögen.



**Sie haben noch Fragen?**  
**[www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)**  
**oder rufen Sie uns an:**  
**0911 89 121 0**

# 5 gute Gründe für Klasse2000



1. Alle Themen passen zum Erziehungsauftrag: Ernährung, Bewegung, Gewalt- und Suchtvorbeugung
2. Geschulte Gesundheitsförder:innen besuchen die Klassen – Lehrkräfte profitieren vom Perspektivenwechsel
3. Vielfältiges Material macht den Kindern Spaß und reduziert die Vorbereitungszeit für die Lehrkräfte
4. Mit digitalem und differenziertem Unterrichtsmaterial
5. Verbesserung von Klassenklima und Sozialverhalten der Kinder