

Klasse **2000**<sup>®</sup>

STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

# Auszüge aus dem Unterrichtsprogramm

Verein Programm Klasse2000 e. V.



Schirmherrschaft:



Der Beauftragte  
der Bundesregierung  
für Sucht- und Drogenfragen



Partner der  
deutschen Lions



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

Gestaltung & Druck:  
osterchrist druck & medien GmbH  
Nürnberg

Fotos:  
Kerstin Nussbächer (S. 1, 4),  
Knut Pflaumer (S. 3),  
Andrea Dokter (S. 6),  
Ursula Osterchrist (S. 7)

Stand: April 2024

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

Material für Zuhause: Pausenbrot-Drehscheibe und KLARO Würfelspaß ..... 11

Schülerheft und differenziertes Material:

Die Ernährungspyramide ..... 12

■ 3. Klasse, Thema Gewaltprävention

Gesundheitsförderer-Stunde: Konflikte lösen ..... 13

Schülerheft: Ich-Botschaften formulieren..... 16

Material für Eltern (und Kinder): Elternbrief und Lesezeichen ..... 17

■ 4. Klasse2000 digital: KLARO Labor und App ..... 18

■ 5. Anmelden und mitmachen ..... 19

# 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

## Lehrer-Basisstunden (8)

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

## Material für Schulen

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

## Lehrer-Aufbaustunden (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 (S. 11). Sie zeigt, was zu einer gesunden Pausenverpflegung gehört. Die Kinder können sich damit individuell das zusammenstellen, was ihnen gut schmeckt.

## Zusatzmodule

Zu wichtigen Themen der Gesundheitsförderung bietet Klasse2000 Ergänzungsmodulare für teilnehmende Schulen und Lehrkräfte an. Themen sind:

- Lehrergesundheit
- Entwicklung zur gesunden Schule
- Entspannung (nicht nur) für Kinder
- KLARO Klassenkonferenz – Demokratie fördern und soziale Kompetenz stärken
- KLARO Kiosk – Wie Kinder eine gesunde Pausenverpflegung herstellen, organisieren und verkaufen können
- KlasseKinderSpiel zur Verbesserung des Klassenklimas



Entspannen mit dem KLARO-Atemtrainer

## 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 – Basisstunden (6)

- Die Ernährungspyramide kennenlernen
- Gesund essen und trinken
- Stress erkennen
- Passende Entspannung finden
- Gefühle bei sich erkennen
- Gefühle bei anderen erkennen

### Lehrer – Aufbaustunden (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 digitale Informationen.

### 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-Basisstunden (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)

### Lehrer-Aufbaustunden (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.



Besonders beliebt bei den Kindern: die Bewegungspausen mit KLARO. In animierter Form sind sie digital abrufbar. Außerdem bekommen Lehrkräfte in Klasse 1 und Klasse 3 die CDs Pausenspaß und Bewegungsspaß.

## 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 Werbeplakate lernen die Kinder, wie Werbung funktioniert. Sie diskutieren kritisch über Werbung, vor allem, wenn sie schädliche Produkte wie Alkohol bewirbt.
- 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 Allere 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.

Gruppendruck widerstehen und Nein sagen – ein wichtiges Thema in der 4. Klasse



# 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 Basisstunde: Die Ernährungspyramide kennenlernen

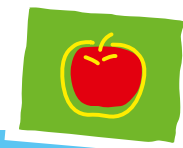
<b>Themenbereich</b>	Gesund essen & trinken
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Dauer</b>	ca. 45 Min.
<b>Vorbereitung</b>	Schneiden Sie die einzelnen Lebensmittelfotos aus dem Set Bildkarten „Ernährungspyramide“ aus (Basisset mit gelber Kopfzeile, Erweiterungsset mit grüner Kopfzeile).

U-Phase Methode*	Arbeitsaufträge/Inhalte	Dauer in Min.	Hinweise/Tipps/Material
<b>Überblick</b>	Die Kinder lernen die Ernährungspyramide kennen und können Lebensmittel richtig einordnen. Sie differenzieren zwischen Gemüse und Obst und benennen Milchprodukte.		<b>Material für die Stunde:</b> Plakat „Ernährungspyramide“ (2035) Set Bildkarten „Ernährungspyramide“ (2037) KLARO Heft (2002)
<b>Vorwissen aktivieren</b>	<b>Plakat „Die Ernährungspyramide“</b> 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.		
<b>Thema erarbeiten</b>	<p>Klären Sie im Unterrichtsgespräch die Symbolik der Ernährungspyramide.</p> <p><u>Farben</u> Analogie zur Ampel im Straßenverkehr mit der Entsprechung:</p> <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> <p><u>Die Lebensmittelsymbole</u> 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“.</p> <p><u>Anzahl der Lebensmittelsymbole pro Ebene</u> 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.</p>		<p> Im KLARO Heft auf Seite 2 können die Kinder die Ergebnisse der Besprechung gleich festhalten.</p> <p> <b>Übrigens!</b> Wer hauptsächlich pflanzliche Produkte und wenig tierische Produkte zu sich nimmt, tut etwas für Umwelt und Klima.</p>

Schuljahr 2024/25


Basisstunde

### Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse





Die Ernährungspyramide kennenlernen

Thema erarbeiten	<p>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).</p>	
	<p><b>Lebensmittel zuordnen</b></p> <p>Legen Sie die auseinandergeschnittenen 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><b>Tipp</b></p> <p>Arbeiten Sie auf jeden Fall mit dem Basisset (gelbe Kopfteile).</p> <p>Je nach Klassensituation und Zeit können Sie auch das Erweiterungsset nutzen (grüne Kopfteile).</p>
	<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 der Ernährungspyramide zugeordnet, werden die zurückgestellten Fotos (und evtl. die Fotos aus dem Erweiterungsset) gemeinsam zugeordnet.</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><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>	

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

Schuljahr 2024/25

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.



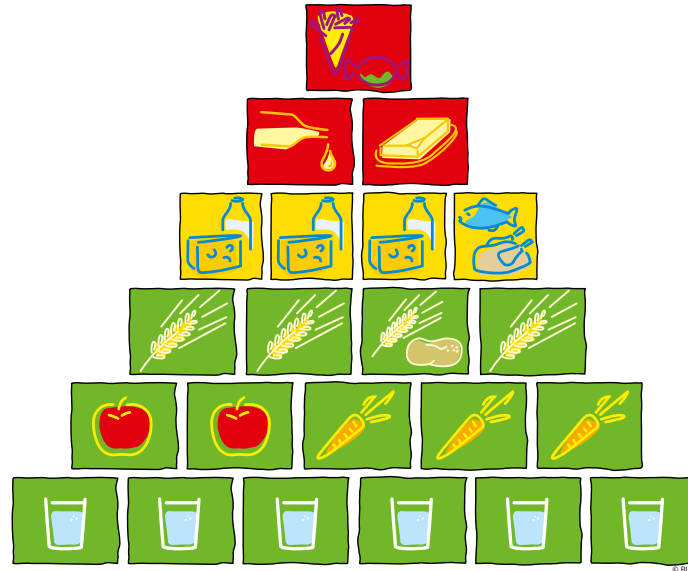
**Unterrichtsvorschläge für Lehrkräfte**

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.

Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse



# 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, fett-haltige Snacks, Süßigkeiten und süße Getränke sollte man nur sehr sparsam zu sich nehmen. Wichtig dabei ist: kein Lebens-mittel 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 abgebil-det 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 pas-senden Symbolen zu. Neben einem Basis-Set von Lebensmitt-elkarten 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 Durstlöscher, 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

In der 2. Klasse bekommt jedes Kind das Spiel KLARO Würfelspaß, das die Inhalte zum Thema Ernährung und Bewegung spielerisch zusammenfasst. Kleine Aufgabe regen an, die Ernährungs- und Bewegungstipps gleich umzusetzen.

Gleichzeitig transportiert das Spiel die Themen in die Familien und regt zu Gesprächen und praktischem Tun an.

Für die Eltern sind die wichtigsten Tipps und Informationen auf der Spiel-Rückseite 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

**vereinfachte Version**

### Die Ernährungspyramide

### 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"/> Kiwi	<input type="checkbox"/> Orange	
<input type="checkbox"/> Gouda			
	<input type="checkbox"/> Müsliriegel		<input type="checkbox"/> Hähnchen
<input type="checkbox"/> Haferflocken	<input type="checkbox"/> Salamipizza	<input type="checkbox"/> Steak	
<input type="checkbox"/> Reis			
	<input type="checkbox"/> Erbse		<input type="checkbox"/> Schokomilch
<input type="checkbox"/> Gurke	<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Saftschorle	<input type="checkbox"/> Früchtetee
	<input type="checkbox"/> Frischkäse		<input type="checkbox"/> Nektarine
<input type="checkbox"/> Vanilleeis	<input type="checkbox"/> Joghurt	<input type="checkbox"/> Kirsche	<input type="checkbox"/> Apfelsaft

**schwierigere Version**

## 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 als Download zur Verfügung.



Thema	
<b>Gesundheitsförderstunde: Konflikte lösen</b>	
<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 „KLARO 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 „KLARO Zauberformel“.

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

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

Es geht um einen richtig heftigen Streit und die Frage, wie man am besten mit seiner Wut umgehen kann. Damit sich alle die Streitsituation vorstellen können, hängen Sie die Bildergeschichte an die Tafel.

Plakate „Wutgeschichte“ (Bild 1–3) an die Tafel hängen

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.

Geben Sie den beiden Jungen in der Bildergeschichte Namen, z. B. Max (ihm gehört die Schultasche) und Lukas (er stößt die Tasche herunter). Lassen Sie die Kinder beschreiben, was sie sehen.

⇒ 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.

Um die Prügelei zu verhindern, hätte einer der beiden aus dem Streit aussteigen müssen – z. B. Max.

Schuljahr 2024/25

**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 39)

**Tipps**

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.

Basisstunde

# 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.



**Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse**

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 KLARO 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.

**Konflikte lösen**

**KLARO-Frage**

Was hätte Max tun können, damit es keine Prügelei gibt?

„Das Problem ist, 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.)

**Ampelposter aufhängen**

„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. mit der 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 Versteigerungsspiel, das wir gleich mal ausprobieren.“

**Versteigerungsspiel**

Legen Sie den Track, z. B. Nr. 20 („Treppentanz“ – überspielen Sie die Übungsanleitung zu Beginn des Stückes) von der CD „KLARO 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.“

**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.



**Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse**



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

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

Das rote Licht zwischen das erste und zweite Bild hängen „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 des zweiten und dritten Bildes 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.“

Das gelbe Licht unter das rote Licht hängen

„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.

Dann geben Sie Max das Blatt mit der zweiten Frage, die er wieder laut vorliest:

#### 2. Frage: Was ist passiert?

Heften Sie die Frage rechts neben die erste Frage an die Tafel.

Um deutlich zu machen, dass der Beginn der Geschichte (= erstes Bild) ganz unterschiedlich interpretiert werden kann, soll Max mindestens drei verschiedene Kinder aus der Klasse aufrufen.

⇒ Kinderbeiträge: „Ich denke ...“

In der Regel erzählt jedes Kind die Geschichte ein wenig anders: Bei dem einen hat Lukas die Tasche absichtlich heruntergeworfen, bei einem anderen vielleicht aus Versehen. Bei einem dritten kann es sogar sein, dass Max selbst Schuld hat, da er die Tasche unerlaubterweise auf den Tisch gestellt hat.

Nachdem deutlich wurde, dass die Situation sehr unterschiedlich betrachtet werden kann, geben Sie Max das Blatt mit der dritten Frage:

Schuljahr 2024/25

#### Tipp

Auf Seite 39 sehen Sie einen exemplarischen Tafelbildvorschlag. Alternativ finden Sie diesen als digitale Version auch im KLARO-Labor.

#### 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.

#### Tipp

Kinder mit aggressivem Verhalten zeigen eine erhöhte Gewaltbereitschaft, weil sie unklare Situationen schneller als Angriff oder Provokation interpretieren und entsprechend darauf reagieren. Deshalb ist es wichtig, dass an dieser Stelle deutlich wird, dass die Ausgangssituation der Geschichte sehr unterschiedlich eingeschätzt werden kann. Wenn die Kinder keine unterschiedlichen Interpretationen anbieten, sollten auf jeden Fall Sie noch eine mit einbringen.

Basisstunde

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

# Die KLARO-Sprache

## KLAROs Baukasten für eine Ich-Botschaft



**2 Was ist passiert?**

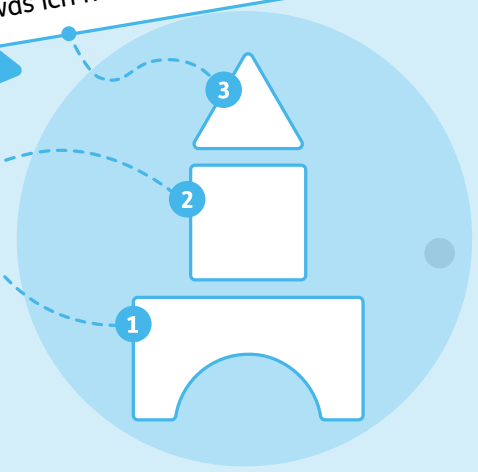
Ich sage, was mich stört, ohne den anderen zu beleidigen.

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



## KLARO Zauberformel

STOPP!

Ich beruhige mich

NACHDENKEN

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

HANDELN

Die beste Lösung ausprobieren.

## So lautet KLAROs 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.

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 die KLARO Zauberformel (siehe Rückseite) erlernt. 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 / 03.24  
Artikelnr.3014

### Material für Eltern

Da schriftliche Informationen nicht immer von den Eltern wahrgenommen und gelesen werden, setzt Klasse2000 bei der Elternarbeit auf „Material zum Anfassen“ (siehe auch S. 11).

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 Ge-

sprache darüber anzustoßen, wie im Alltag die Konflikte geregelt werden.

Jährliche Elternbriefe gehen kurz und knapp auf die Schwerpunkte der Jahrgangsstufe ein und geben Tipps für den Alltag in der Familie. Die Botschaften der Elternbriefe sind auch in kurzen Filmen zusammengefasst.



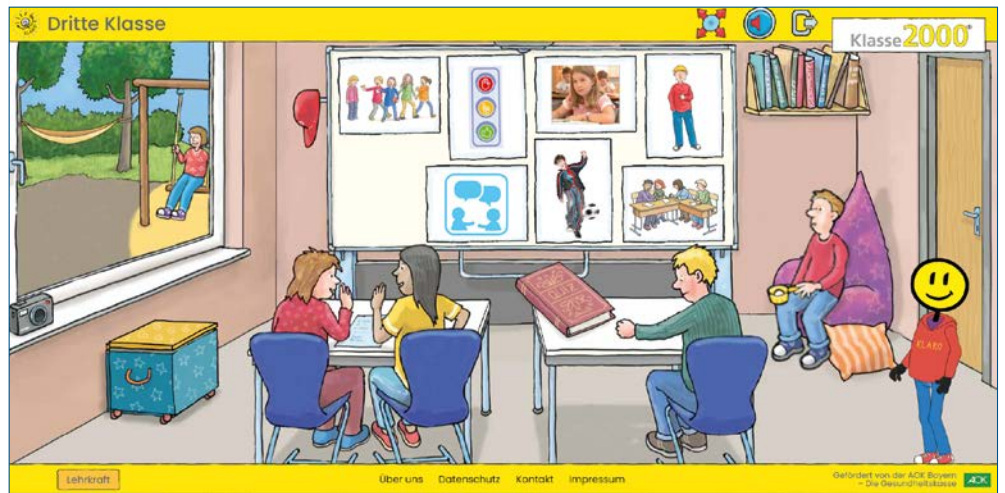
# Das KLARO Labor

Die digitale Lernplattform KLARO Labor ist eine Seite für alle, die bei Klasse2000 mitmachen: Kinder und deren Eltern, Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen.

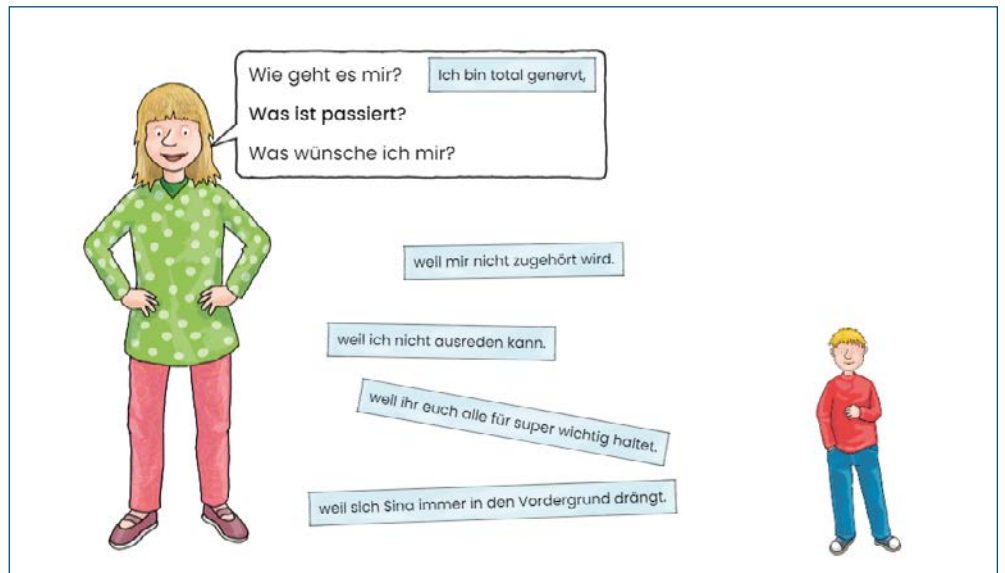
Kinder können hier die Inhalte wiederholen – ob zuhause oder in der Schule. Dafür gibt es Spiele, Übungen, Bewegungspausen, Entspannungsgeschichten und Filme.

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

Für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen gibt es im KLARO Labor digitale Tafelbilder, differenziertes Unterrichtsmaterial und Zusatzmodule wie z. B. die Broschüre zur Lehrergesundheit oder Entspannen mit Klaro (siehe auch S. 4)

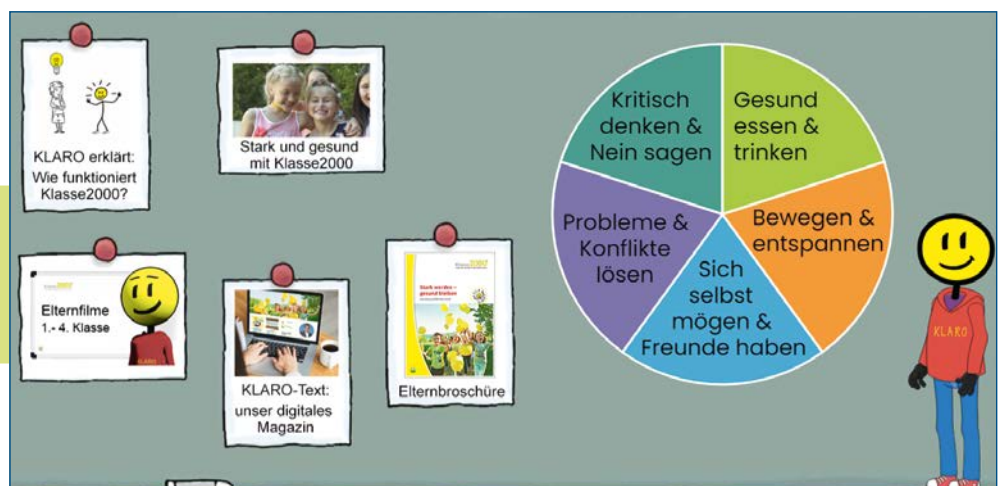


**Im Klassenzimmer finden die Kinder vieles, was sie aus den Stunden mit KLARO kennen. Dort können sie ihr Wissen mit Spielen, Videos und Übungen vertiefen.**



**Die Kinder üben, Ich-Botschaften zu formulieren.**

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





## Die KLARO App

Mit der KLARO App haben Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen einen schnellen Zugriff auf beliebte Programmelemente wie Bewegungspausen, Entspannungsgeschichten und die KLARO Atmung.

Auch Eltern können die App nutzen. Sie finden dort viele Informationen zur Kindergesundheit und können sich gemeinsam mit ihren Kindern bewegen oder entspannen.

**Die App kann kostenlos heruntergeladen und in Teilen auch ohne Passwort genutzt werden.**

## Anmelden und Mitmachen

### Entscheiden

Schulleitung und Lehrkräfte sollten gut über das Programm informiert sein und sich gemeinsam für die vierjährige Teilnahme entschieden haben. Das Konzept ist auf diese Zeit ausgelegt, die Themen bauen aufeinander auf.

### Anmelden

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

- von der Schule die „Anmeldung der Klassen“
- von jedem Paten eine „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 die Klasse2000-Themen informiert sind, können sie sie zuhause aufgreifen und verstärken. Bei Interesse kommen die Gesundheitsförder:innen gerne zu 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. Die Klassen erhalten ihr Material und es gibt ein Infogespräch zwischen Lehrkraft und Gesundheitsförder:in. Die Gesundheitsförder:in kommt nun drei Mal pro Schuljahr.

» 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, damit sie mit Hilfe von KLARO-Gesprächsregeln und Ich-Botschaften ihr Problem klären. Das funktioniert meistens sehr gut. Die Kinder lernen so, ihre Konflikte selbst zu lösen und vor allem, dass das Gegenüber eine andere Sichtweise hat. «

Lehrerin aus Bayern

**98 % der Schulleitungen würden Klasse2000 weiterempfehlen**

Schulleiterbefragung  
2016, n = 2005

» 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, und sie aus einer anderen Perspektive wahrzunehmen. «

Lehrerin aus Schleswig-Holstein

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

Lehrerin aus Baden-Württemberg

## 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