

Verein Programm Klasse2000 e. V.

# Auszüge aus dem Unterrichtsprogramm



Schirmherrschaft:



Die Drogenbeauftragte  
der Bundesregierung



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:  
Kunst- und Werbedruck  
Bad Oeynhausen

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

Stand: April 2020

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 ..... 8

Plakat und Bildkarten zur Ernährungspyramide ..... 10

Die Pausenbrot-Drehscheibe ..... 11

KLAROs Würfelspaß für Eltern und Kinder..... 12

Schülerheft und differenziertes Material:

Die Ernährungspyramide..... 14

### ■ 3. Klasse, Thema Gewaltprävention

Gesundheitsförderer-Stunde „KLAROs Zauberformel bei Streit“ ..... 15

Plakat „KLAROs-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



**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 der Grundschule. In diesem Heft stellen wir Ihnen anhand von zwei Themen – Ernährung und Gewaltprävention – die Arbeitsweise und Materialien von Klasse2000 vor.

### Die Themen

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

### Gesundheitsförder:innen und Lehrkräfte gemeinsam

Eine Besonderheit von Klasse2000 sind die Stunden der externen, speziell geschulten Klasse2000-Gesundheitsförderinnen und -förderer. Sie führen neue Themen in den Unterricht ein und bringen dafür spannende Materialien und Spiele mit. Anschließend vertiefen die Lehrkräfte diese Themen anhand ausgearbeiteter Unterrichtsvorschläge, eine Lehrerfortbildung ist nicht nötig. Die Eltern werden über Informationsmaterial und kleine „Hausaufgaben“ der Kinder beteiligt.

In der 1. Klasse beginnt das Programm ab Februar, wenn die Kinder sich schon in der Schule eingelebt haben. Die Gesundheitsförder:innen kommen dann zwei Mal, von Klasse 2 bis 4 besuchen sie die Klassen je drei Mal pro Schuljahr. Sie werden von den Kindern begeistert empfangen und von den Lehrkräften hervorragend beurteilt. Lehrkräfte können diese Stunden auch nutzen, um ihre Klasse einmal aus einer neuen Perspektive zu beobachten.

### Laufende Aktualisierung und Wirkung des Programms

Mit Klasse2000 bekommen Lehrkräfte einen „Roten Faden“ und viele attraktive Materialien, um das Thema Gesundheit umfassend zu behandeln. Wir aktualisieren unsere Unterrichtsvorschläge kontinuierlich und orientieren uns dabei u. a. an den Rückmeldungen aus unseren regelmäßigen Lehrerbefragungen. Positive Wirkungen von Klasse2000 auf Ernährungs- und Bewegungsverhalten, Klassenklima und Gesundheitswissen während der Grundschulzeit sowie den Alkohol- und Nikotinkonsum am Ende der 7. Klasse sind durch Längsschnittstudien wissenschaftlich belegt.



## Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

### KLARO der Gesundheitsforscher\*

- Der Weg der Luft
- Zusammenhang von Atmung und Bewegung
- Die KLARO-Atmung

### Klasse2000 - das ist doch KLARO! (Basisstunde)

- Informationen über den Klasse2000-Paten
- Jedes Kind bastelt seinen eigenen KLARO

### Wir entspannen mit der KLARO-Atmung (Basisstunde)

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

### Wir sind freundlich (Basisstunde)

- Komplimente machen können

### Wir verstehen uns (Aufbaustunde)

- Zuhörer- und Sprecherregeln

### Wir helfen uns (Aufbaustunde)

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

### Einführung in KLAROs Kreisgespräche (Aufbaustunde)

- Anwendung der Gesprächsregeln

### Abenteuer Bewegung (Basisstunde)

- Unterscheidung verschiedener Bewegungsintensitäten

### Von Fitmachern und Super-Fitmachern (Basisstunde)

- Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens

### Das bewegte Klassenzimmer (Basisstunde)

- Mehr Bewegung in den Schulalltag bringen

### Bewegungsspiele neu entdeckt (Aufbaustunde)

- Spielrepertoire erweitern

### Bewegen - so funktioniert es!\*

- Knochen, Muskeln und Gelenke

### KLAROs starke Pause (Basisstunde)

- Zusammensetzung eines gesunden Pausenbrottes

### Durst und Durstlöcher (Basisstunde)

- Wasser als wichtigster Durstlöcher

### KLAROs Klassenfrühstück (Aufbaustunde)

- Gemeinsames Frühstück als Abschluss des ersten Jahres

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.

Mit dieser CD können Sie jederzeit eine Bewegungspause einlegen, z. B. nach einer langen Arbeitsphase im Sitzen, wenn sich die Kinder nicht mehr konzentrieren können oder einfach, um den Unterricht zu rhythmisieren. Immer vier Stücke (z. B. Nummer 1 bis 4) ergeben eine fünfminütige Bewegungspause.

1. „Giraffengang“ 2. „Hampelmannsprung“ 3. „Alle machen mit“ 4. „Schwingen“ 5. „Stopp“ 6. „Heiß!“ 7. „Raten“ 8. „B im“ 10. „Klettern“ 11. „Laurentia“ 12. „Kutschersitz“ 13. „Berührung“ 14. „Wackeln“ 15. „Becherspiel“ 16. „Schüttel dich“

„KLAROs Pausenspaß“

Klasse2000<sup>®</sup>  
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Musik für Bewegungspausen

Die Lehrkräfte bekommen eine CD für Bewegungsübungen mit Musik und Spaß. Die Kinder finden diese Übungen auch digital im KLARO-Labor (siehe S. 22) und können sie zuhause machen. Dabei können Eltern und Geschwister mitmachen.

## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate:  
„Der Weg der Luft“,  
„KLAROs Abenteuerpfad“,  
„Knochen, Muskeln und Gelenke“
- CD „KLAROs Pausenspaß“ mit Musik zur Entspannung und Bewegung (Lehrer-CD)
- Set Übungskarten zu KLAROs Bewegungspause
- Set „Bildkarten zu Bewegung und Ernährung“

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Bastelmaterial für einen KLARO
- KLARO-Atemtrainer
- Arbeitsblatt „Meine Stärken“
- Bastelset: Drehscheibe „KLAROs starke Pause“
- Elternbroschüre „Stark und gesund in der Grundschule“
- Elternbrief

## Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

### Der Weg der Nahrung\*

- Verdauungsorgane und deren Funktion

### Die Ernährungspyramide (Basisstunde)

- Die Lebensmittelfamilien
- Aufbau der Ernährungspyramide

### Das ist mir beim Essen und Trinken wichtig (Basisstunde)

- Wasser als bester Durstlöcher
- Zusammenstellung eines gesundes Pausenbrot

### KLAROs Pausencheck (Aufbaustunde)

- Regelmäßig Gemüse und Obst in der Schulpause essen
- Wasser als Pausengetränk

### KLARO ganz entspannt\*

- Vor- und Nachteile von Anstrengung und Entspannung
- Entspannungsideen mit der KLARO-Kugel

### Jetzt reicht es mir! (Basisstunde)

- Erkennen, wann man eine Pause braucht

### Mach mal eine Pause (Basisstunde)

- Wissen, wie man sich entspannen kann

### Entspannt lernen (Aufbaustunde)

- Aufregung und Leistungsdruck mit kurzfristigen Entspannungsmöglichkeiten bewältigen

### Die längste Entspannung der Welt (Aufbaustunde)

- Kennenlernen von Einschlaftechniken

### KLARO der Gefühlforscher\*

- Analyse von Körpersprache und Mimik, um Gefühle zu erkennen
- Darum sind Gefühle wichtig

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.

### So fühlen sich Gefühle an (Basisstunde)

- Körperwahrnehmung schulen, um verschiedene Gefühle bei sich zu erkennen

### Wie geht es dir? (Basisstunde)

- Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen

### Wir können mit unangenehmen Gefühlen umgehen (Aufbaustunde)

- Analyse realer Situationen mit unangenehmen Gefühlen aus dem Klassenalltag
- Finden von Lösungen auf der Basis bestehender Klassenregeln



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

## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Der Weg der Nahrung“, „Die Ernährungspyramide“, „KLAROs Pausencheck“, „Gefühlekörper“
- Set Bildkarten „Ernährungspyramide“
- 5 Bodenplakate zum Verdauungsspiel
- KLAROs Wohlfühlwaage mit Zubehör
- Set Wortkarten „Jetzt reicht es mir“
- Doppel-CD „KLAROs Pausengeschichten“

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Haftfolienpuzzle „Der Weg der Nahrung“
- KLARO-Kugel
- CD „KLAROs Pausengeschichten für zu Hause“
- Gefühlbuch
- KLAROs Würfelspaß
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text

## Inhalte der 3. Jahrgangsstufe

### Zusammen sind wir stark\*

- Teamfähigkeit entwickeln, Vertrauen fördern
- Miteinander statt gegeneinander arbeiten

### Kommunikation im Team (Basisstunde)

- Kennenlernen von Ich-Botschaften

### Die KLARO-Sprache – Ich-Botschaften (Basisstunde)

- Lösen eines fiktiven Beispiels mit Hilfe der Ich-Botschaft

### Ich-Botschaften – Du-Botschaften (Aufbaustunde)

- Besonderheiten einer Ich-Botschaft im Vergleich zu einer Du-Botschaft

### Eine Klasse zum Wohlfühlen (Aufbaustunde)

- Förderung der Teamfähigkeit durch die Gestaltung eines gemeinsamen Projekts, allein durch die Kinder

### KLAROs Zauberformel bei Streit\*

- Impulskontrolle mit Hilfe der Zauberformel
- Konflikte gewaltfrei lösen

### Geschichten zum Wütendwerden mit Cem und Paula (Basisstunde)

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

### KLAROs Zauberformel bei Angst (Basisstunde)

- Unterscheiden zwischen hilfreicher und störender Angst, die man überwinden sollte

### So kann ich mit meiner Angst umgehen (Aufbaustunde)

- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen

### Wir sind eine faire Klasse (Basisstunde)

- Verbesserung des Klassenklimas
- Prävention von Mobbing/Bullying

### KLAROs Klassenkonferenz (Ergänzungsmodul)

- Einführung in die Organisation und Gestaltung einer regelmäßigen Klassenkonferenz
- Die Kinder planen und klären eigene Themen gemeinsam in der Klassenkonferenz

### Das Herz und der Weg des Blutes\*

- Die Funktion des Herzens kennen, den Puls ertasten
- Wissen, was dem Herz gut tut

### Das tut meinem Herzen gut - Ernährung (Basisstunde)

- Wiederholung der Ernährungspyramide
- Ideen für ein gesundes Pausenbrot

### Das tut meinem Herzen gut - Bewegung (Aufbaustunde)

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

\* Die Klasse2000-Gesundheitsförder:innen halten die gelb hinterlegten Stunden. Die Basis- und Aufbaustunden gestalten die Lehrkräfte.



## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Teamarbeit“ mit 3 Piktogrammen, „Wir sind eine faire Klasse“, „Das Herz und der Weg des Blutes“, „KLAROs Sport-Spaß“, „KLAROs starker Pausencheck“, „Wutgeschichte“, „KLAROs Zauberformel“
- CD „KLAROs Bewegungsspaß“ für Lehrer
  - Set „Lebensmittelsymbole“
  - Stethoskope
  - Seil für Kooperationsspiele

### Pro Kind:

- Schülerheft
- Arbeitsblätter: „Der Weg des Blutes“, „Pausenbrotideen“
- Lesezeichen
- Leporello „KLAROs Sport-Spaß“
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text

## Inhalte der 4. Jahrgangsstufe

### Mein Gehirn - besser als jeder Computer!\*

- Aufgaben des Gehirns kennen. Wissen, wie es funktioniert und wie man es beim Lernen unterstützen kann

### Das braucht mein Gehirn, damit es gut lernen kann (Basisstunde)

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

### Bildschirmmedien und Lernen (Basisstunde)

- Eigenes Lernen gehirngerecht gestalten
- Erkennen, wie Bildschirmmedien das Lernen stören

### Bildschirmfreie Zonen (Basisstunde)

- Herausarbeiten von Situationen, in denen Bildschirmmedien stören
- Eigenen Bildschirmmedien-Konsum kritisch hinterfragen

### Ein Experiment zu Bildschirmmedien (Aufbaustunde)

- Den Konsum von Bildschirmmedien einschränken und Alternativen entwickeln

### Gesamtauswertung des Experiments (Aufbaustunde)

- Abschließende Auswertung des Experiments

### Werbung und Glück\*

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

### Informationen zum Alkohol-Trinken (Basisstunde)

- Kritische Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum

### Informationen zum Rauchen (Basisstunde)

- Sachliche Informationen bearbeiten

### Umfrage zum Rauchen und Alkohol-Trinken (Basisstunde)

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

### Ich entscheide mich (Basisstunde)

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

### „Nein!“ darf sein (Basisstunde)

- Gruppendruck erkennen
- „Nein“ sagen lernen

### Wie sollten Freunde sein? (Aufbaustunde)

- Was ist mir an Freunden wichtig?

### Fit fürs Leben - ich bleib dabei!\*

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



### Pro Kind:

- Schülerheft
- „KLAROs Taschenhirn“
- Türschild „Bildschirmmedien“
- KLARO Tipp-Karte
- Elternbrief
- Elternzeitung KLARO-Text

## Material

### Pro Klasse:

- Unterrichtsvorschlag für Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen
- Plakate: „Gehirn“, „Bildschirmmedien“
- Set „Werbung“
- Set „KLARO-Tipps“
- Sonnenkreise und weißes Plakat für die Sonnen
- Schnur für das Gehirnspiel
- Gehirnrätsel für Stationenlernen
- Set „So lernt das Gehirn am besten“

# 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 dabei, was bei der Verdauung passiert. Anschließend lernen sie die Botschaften der Ernährungspyramide kennen und üben, sie im Alltag anzuwenden.

Klasse2000

## Thema Basisstunde: Die Ernährungspyramide

<b>Themenbereich</b>	Gesund essen & trinken
<b>Ort</b>	Klassenzimmer
<b>Dauer</b>	ca. 45 Min.
<b>Ziele</b>	☺ Die Kinder erklären die Ernährungspyramide. ☺ Sie ordnen Lebensmittel in der Ernährungspyramide richtig ein.
<b>Material</b>	📄 Plakat „Ernährungspyramide“ 📄 Bildkarten „Ernährungspyramide“ (banderoliert im Paket) 📄 Schülerheft, Seite 2 bis 4
<b>Vorbereitung</b>	⇒ Schneiden Sie die einzelnen Lebensmittelfotos aus den Bildkarten „Ernährungspyramide“ aus. (Basisset mit gelber Kopfzeile, Erweiterungsset mit grüner Kopfzeile.)
<b>Ablauf</b>	<b>1. Die Ernährungspyramide</b> <b>2. Lebensmittel zuordnen</b>

### 1. Die Ernährungspyramide

#### Hängen Sie das Plakat mit der Ernährungspyramide auf.

Beginnen Sie mit einem Klassengespräch zur Ernährungspyramide. Was erkennen die Kinder auf dem Plakat?

Schüleräußerungen

Forscherfrage: Was hat diese Pyramide mit Essen zu tun?

Klären Sie gemeinsam mit den Kindern folgende Aussagen zur Ernährungspyramide.

#### Die Farben

Die Ernährungspyramide hat die gleichen Farben wie die Ampel im Straßenverkehr. Die Bedeutung ist auch so ähnlich wie bei der Verkehrsampel.

	Verkehrsampel	Ernährungspyramide
<b>Rot</b>	Stopp! Nicht weiterfahren.	Sparsam essen.
<b>Gelb</b>	Achtung! Langsam fahren, gleich schaltet die Ampel um.	Maßvoll essen.
<b>Grün</b>	Freie Fahrt.	Satt essen.

#### Die Lebensmittelsymbole

Die Symbole stehen für verschiedene Lebensmittelfamilien. Welche das sind und wer dazugehört, wird von den Kindern in einer Gruppenarbeit selbst erarbeitet. Nutzen Sie dazu die Lebensmittelfotos aus dem Bildkartenset „Ernährungspyramide“.

#### Die Anzahl der Lebensmittelsymbole pro Ebene

Die Pyramide besteht aus sechs Ebenen, in denen unterschiedlich viele Lebensmittelsymbole abgebildet sind.

Schuljahr 2020/21

Basisstunde



Im KLARO-Labor finden Sie Spiele rund um die Ernährungspyramide als digitale Tafelbilder:

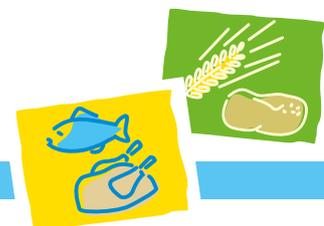
**Modul 3:**  
Ampelspiel: Die Lebensmittelfamilien

**Modul 4:**  
Die Ernährungspyramide

**Modul 5:**  
Mein Speiseplan



### Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse



## Die Ernährungspyramide

Jedes Lebensmittelsymbol steht für „einmal 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. In den grünen Ebenen sind ganz viele Lebensmittelsymbole (= satt essen), in der gelben etwas weniger (= mäßig essen) und in den roten Ebenen ganz wenig (= einmal davon essen reicht).

## 2. Lebensmittel zuordnen

### Teilen Sie die Kinder in acht gleich große Gruppen ein.

Jede Gruppe wird einem Symbol aus der Ernährungspyramide zugeordnet: Getränke – Gemüse – Obst – Getreideprodukte (und Beilagen) – Milchprodukte – Fisch- und Fleischprodukte – Öle und Fette – Süßigkeiten und fetthaltige Snacks.

### Forscheraufgabe

Jede Gruppe findet aus einer Vielzahl von Lebensmitteln diejenigen heraus, die zu ihrer jeweiligen Gruppe gehören.

Begonnen wird zunächst mit einer Einzelarbeit.

Jedes Kind arbeitet mit seinem KLARO-Heft, Seite 3/4. Dort kreuzen die Kinder alle Lebensmittel an, die zu ihrer jeweiligen Gruppe passen. (Im Schülerheft sind alle Lebensmittelfotos aus dem Basisset abgebildet.)

### Gruppenarbeit

Danach treffen sich die Kinder in den zuvor eingeteilten Gruppen. In den Gruppen vergleichen sie, wer welche Lebensmittel in seinem Schülerheft angekreuzt hat. Die Gruppen einigen sich, welche Lebensmittel sie für ihr Symbol auswählen. Hier kann schon eine erste Diskussion stattfinden. Außerdem bestimmt jede Gruppe einen Gruppensprecher.

Während die Gruppen arbeiten, legen Sie (LE) alle Lebensmittelfotos aus dem Basisset (evtl. auch gleich aus dem Erweiterungsset) mit dem Bild nach oben aus.

Haben sich die Kinder in den Gruppen geeinigt, gehen die Gruppensprecher zu den ausgelegten Fotos und nehmen die ausgewählten Lebensmittel mit zurück in die Gruppe.

Sollte eine andere Gruppe genau dasselbe Kärtchen wollen, wird es zurückgestellt und bleibt vorerst liegen.

### Auflösung

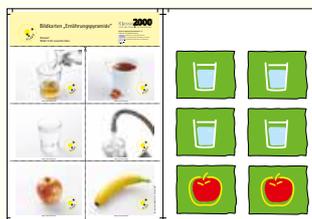
Zur Auflösung kommt eine Gruppe nach der anderen zum Plakat „Die Ernährungspyramide“ und pinnt ihre Lebensmittelfotos in bzw. neben die entsprechende Zeile der Ernährungspyramide.

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 besprechen gemeinsam, wo das jeweilige Lebensmittel einzuordnen ist.

### Tipp

Verwenden Sie für die Besprechung der Lebensmittelsymbole auf jeden Fall alle Fotokarten aus dem Basisset (= gelbe Kopfzeile).

Je nach Bedarf können Sie auch die Fotokarten aus dem Erweiterungsset einsetzen (= grüne Kopfzeile).



### Tipp

Alternativ legen Sie das Plakat mit der Ernährungspyramide auf den Boden und bilden mit den Kindern zur Auflösung einen Kreis. Dann werden die Lebensmittelfotos neben die Ernährungspyramide auf den Boden gelegt.

Schuljahr 2020/21

## Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 2. Klasse



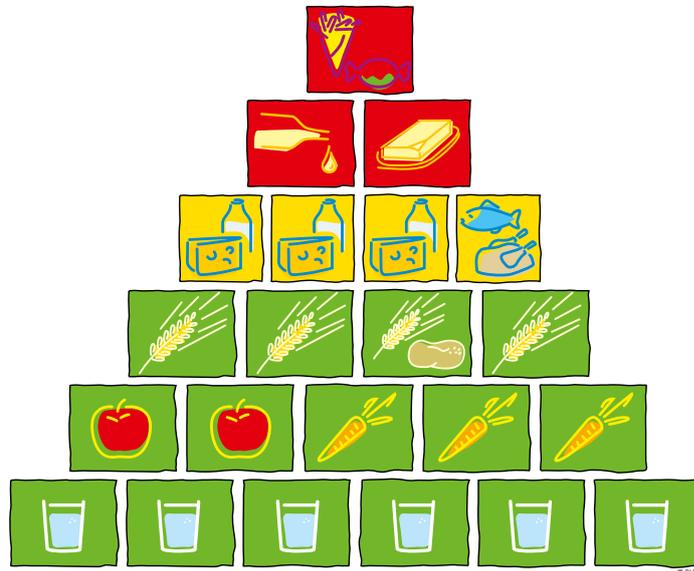
Wenn die Kinder in **Klasse 3** die Funktion des Herzens und des Blutkreislaufs erkunden, wird anhand der Frage „Was tut meinem Herzen gut?“ das Thema Ernährung erneut aufgegriffen. In der **4. Jahrgangsstufe** geht es um das Gehirn und was es braucht, damit es gut arbeiten und lernen kann – und dazu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



# KLAROs Würfelspaß



### Spielanleitung:

Für KLAROs 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.

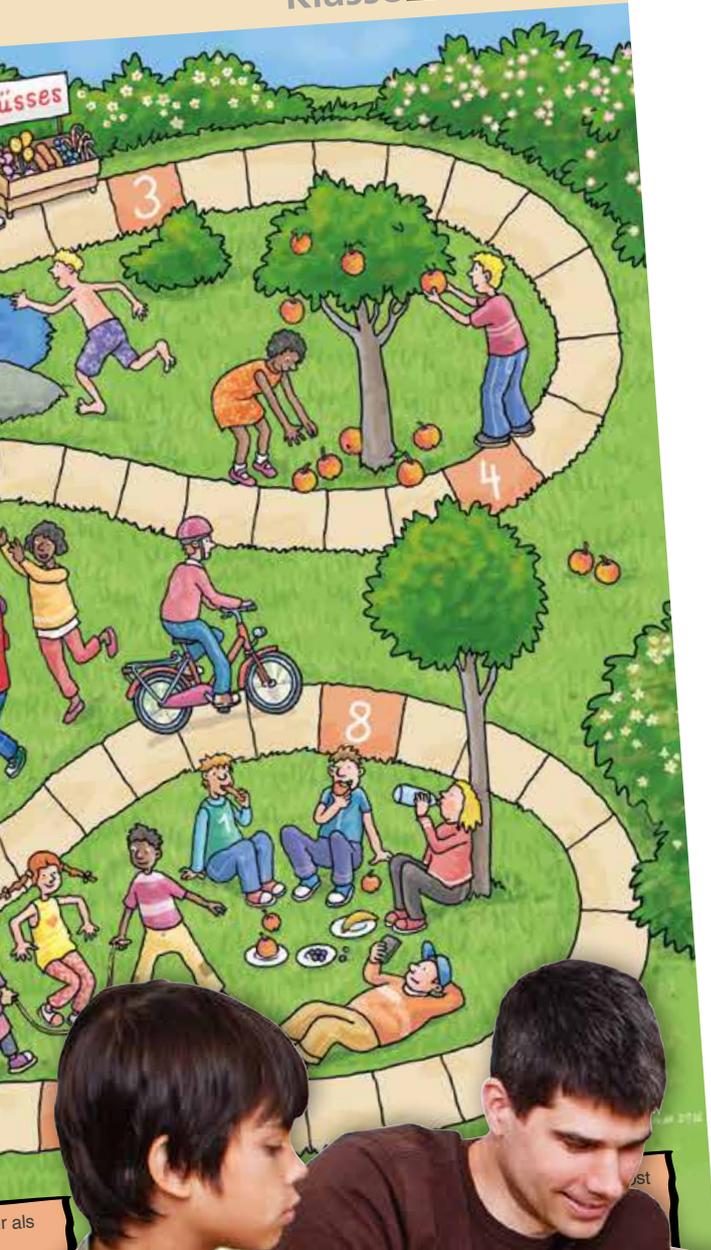
**7** Du bist heute zur Schule gelaufen. Deshalb darfst du jetzt die Abkürzung nehmen.

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

**9** Du hast über dem Ferns Setze einmal a Hampelmann, der Reihe bis



Klasse2000®



## KLAROs Würfelspaß

In der 2. Klasse bekommt jedes Kind KLAROs Würfelspaß. Das Spiel 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

essen. \_\_\_\_\_

essen. \_\_\_\_\_

essen. \_\_\_\_\_

Setze ein: Sparsam, Maßvoll, Satt

Welche Lebensmittelfamilien stecken hinter den Symbolen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ + \_\_\_\_\_

Setze ein:  
Getränke, Obst, Gemüse, Getreideprodukte, Milchprodukte, Fleischprodukte, Öl, Fett, Süßes + Snacks

2

### Die Ernährungspyramide

2b

vereinfachte  
Version

### Die Ernährungspyramide

2a

### Die Ernährungspyramide

Schreibe zu jedem Symbol ein Beispiel, was du davon am liebsten magst.

z.B. Apfelsaftschorle (1 Teil Saft, 4 Teile Wasser)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

25

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 zur Verfügung.

KLAROs Zauberformel bei Streit

<b>Thema</b>	<b>Gesundheitsfördererstunde: KLAROs Zauberformel bei Streit</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 KLAROs 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“ (banderoliert: fünf Plakate „Wutgeschichte“, Plakat „KLAROs Zauberformel“, drei gelbe Blätter mit Fragen, drei Ampellichter)</li> <li>Leesezeichen</li> <li>CD-Player (meist vorhanden) und die CD „KLAROs Bewegungsspaß“</li> </ul>
<b>Ablauf</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>Der Streit (ca. 5 Min.)</b></li> <li><b>Die Ampel - das rote Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li><b>Die Ampel - das gelbe Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li><b>Die Ampel - das grüne Licht (ca. 10 Min.)</b></li> <li><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.**

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

**Tipp 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 2020/21

# 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 KLAROs Kreisgespräche eingeführt, um das Klassenklima so zu verbessern, dass alle Kinder sich möglichst wohlfühlen können. Mit dem Ergänzungsmodul KLAROs 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:

Tief durch die Nase einatmen (möglichst so, dass der Bauch dick wird, die Schultern bleiben aber unten – nicht so übertrieben einatmen, als würde man gleich einen Tauchgang machen), die Luft kurz anhalten und dann langsam die Luft durch den leicht geöffneten Mund wieder ausströmen lassen. 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 2020/21

**Beispiel aus dem Unterrichtsvorschlag 3. Klasse**

Klasse**2000**

**Tip**

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.

**Tip**

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.



**Tip**

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

## KLAROs Zauberformel bei Streit

### Versteinerspiel

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.

### Tip

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

### Tip

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 2020/21

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 von KLAROs 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: KLAROs Zauberformel bei Streit

Mit „KLAROs 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

# KLAROs Zauberformel



**STOPP**

Ich beruhige mich

**NACHDENKEN**

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

**HANDELN**

Die beste Lösung  
ausprobieren.

## KLAROs 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 abzuwehr'n:

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

Die beste Lösung aussortier'n,  
und dann geht's los mit Ausprobier'n!

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

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

KLAROs Zauberformel-Rap  
Arbeitsblätter 2015

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: Ich Botschaften

## 1. Wie geht es mir?

Ich sage, wie ich mich fühle, ohne dem anderen die Schuld dafür zu geben.

So kann ich eine Ich-Boschaft machen:

## 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.

Schreibe eine Ich-Botschaft für Luca und für Emily.



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

3

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

Beispiel aus dem Schülerheft 3. Klasse

[www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de)  
Internetseite für Kinder und Eltern  
Passwort: KLARO20+

**Liebe Eltern,**

Ihr Kind nimmt nun im dritten Jahr am Programm Klasse2000 teil. Hier 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 Alkohol.

Im dritten Jahr geht es hauptsächlich um das Thema „Probleme und Konflikte lösen“, und zwar ohne Gewalt. Hier finden sie wieder ein paar Tipps, was Sie zu Hause tun können:

**KLAROs Zauberformel**

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

**Konflikte lösen mit KLAROs Zauberformel bei Streit**

Dieses einfache Schema hilft dabei, Auseinandersetzungen ohne Streit zu lösen. Lassen Sie sich die 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:

**Hüpfen - Stufe 2**

Wie oft hast du im Ring gehüpft?  
1-4x über 10x über 10x

Wie oft hast du im Ring gehüpft?  
1-4x über 10x über 10x

Wie oft hast du im Ring gehüpft?  
1-4x über 10x über 10x

Wie oft hast du im Ring gehüpft?  
1-4x über 10x über 10x

- 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 „KLAROs Sportspaß 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 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. Da niemand angegriffen wird, muss sich auch niemand verteidigen, und man kann gemeinsam über Lösungen nachdenken.



Weitere Informationen über Klasse2000 erhalten Sie in Ihrer Schule oder beim Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg

3KL/EB/03-20  
Artikelnr.: 3010

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

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

### KLAROs 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.

**BZgA**  
 Bundeszentrale  
 für gesundheitliche  
 Aufklärung

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



Lesezeichen für Kinder  
und Eltern

### KLAROs 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

### KLAROs 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?

Die beste Lösung aussortier'n,  
 und dann geht's los  
 mit Ausprobier'n.



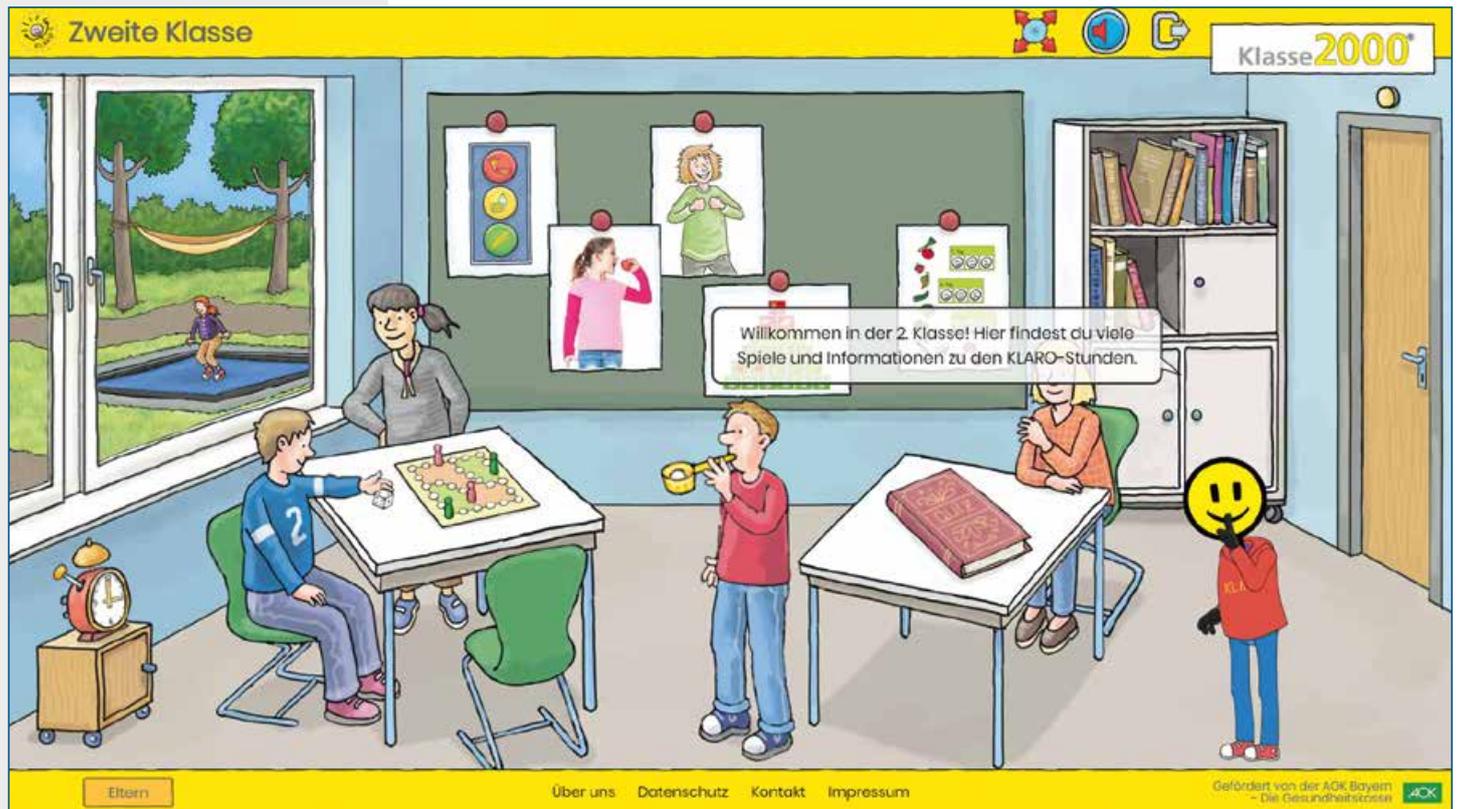
3.KL / Lesez / 04.20  
 Artikelnr.3014

### 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 von KLAROs Zauberformel. Ein Lesezeichen ist für die Kinder, das andere geben sie ihren Eltern. Dadurch werden die Kinder dazu angeregt, ihren Eltern KLAROs Zauberformel und die Ich-Botschaften zu erklären. Und natürlich soll es auch dazu beitragen, 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. 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 alles, was sie aus den Stunden mit KLARO kennen. Dort können sie die Inhalte vertiefen und ihr Wissen in Spielen und einem Quiz testen**

## Klasse2000 digital: Das KLARO-Labor

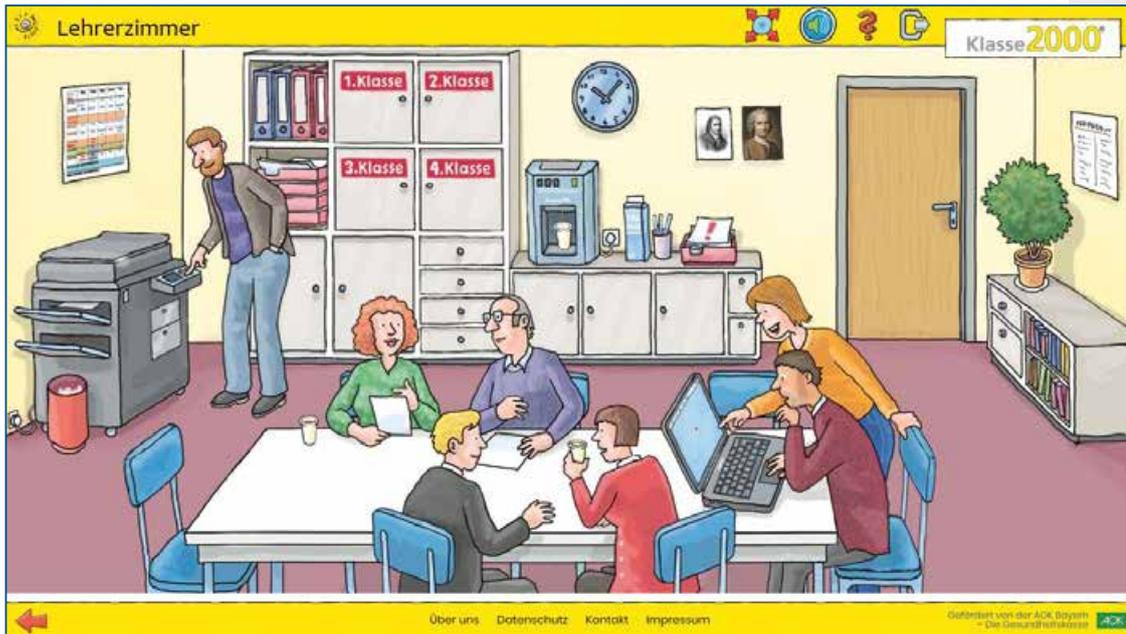
Die Internetplattform KLARO-Labor ist eine Seite für alle, die bei Klasse2000 mitmachen: Kinder und deren Eltern, Lehrkräfte sowie Gesundheitsförderinnen und -förderer.

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 gelangen über das KLARO-Labor zum interaktiven Tafelmaterial, das sie auf ihrem Whiteboard im Klassenzimmer einsetzen können. Außerdem finden sie hier die differenzierten Unterrichtsmaterialien und viele Zusatzangebote wie z. B. die Broschüre zur Lehrgesundheit, KLAROs Kiosk oder KLAROs KlasseKinderSpiel.



Das KLARO-Labor ist passwortgeschützt. Das jeweils aktuelle Passwort steht im Schülerheft, auf der inneren Umschlagseite des Lehrerhefts und im Elternbrief.

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

Auf der Eltern-Startseite wählen Eltern zwischen den 5 Hauptthemen von Klasse2000. Jede Themen-Unterseite enthält viele alltagstaugliche Informationen und Tipps.

Klasse2000 bietet viele attraktive Materialien sowie Ergänzungsmodule an, die das Programm unterstützen, aber kein Basisbestandteil sind. Sie sind 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.



### KLAROs KlasseKinderSpiel

Klassenregeln spielend lernen – darum geht es bei dieser Broschüre. Lehrkräfte der 1. Klasse bekommen eine detaillierte Anleitung für ein Gruppenspiel, dessen Ziel es ist, Klassenregeln verlässlich zu etablieren und störende Verhaltensweisen im Unterricht zu reduzieren. Dies entlastet Lehrkräfte und Kinder, da nicht immer wieder auf die Einhaltung von Regeln hingewiesen werden muss. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen positive Effekte des Spiels auf das Klassenklima.

## Entspannen mit KLARO

Auch Grundschulkinder sind bereits von Hektik, Stress und Leistungsdruck betroffen und gefährdet, die Orientierung am eigenen biologischen Rhythmus und dem 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 Klasse 2000 e. V.

## KLAROs Kiosk

Einfache Rezepte für gesunde Pausensnacks



## KLAROs Kiosk

Diese Broschüre enthält eine einfache und leicht umsetzbare Anleitung, wie die Kinder der 3. Klasse im Klassenzimmer selbständig 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

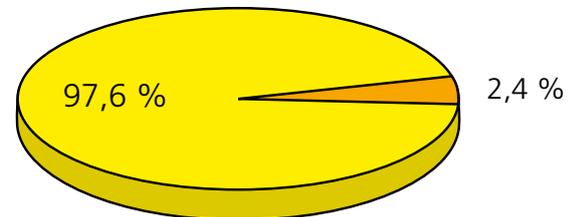
2019 wurden die Lehrkräfte der 3. Jahrgangsstufe nach ihrer Bewertung des Programms befragt und konnten „Noten“ zwischen 1 (sehr gut) und 5 (mangelhaft) vergeben.

	„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 2016: Würden Sie Klasse2000 weiterempfehlen?

(Angaben in %)

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 (220 € pro Klasse und Schuljahr\*).

Die benötigten 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.

### Gesundheitsförder:innen und Lehrkräfte gemeinsam

Vor dem Start des Programms treffen sich Lehrkraft und Klasse2000-GesundheitsförderIn, um sich kennenzulernen, Termine zu vereinbaren, die Umsetzung des Programms und alle weiteren Fragen 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 GesundheitsförderInnen gerne bei einem Elternabend.

### Das Programm beginnt

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

### Klasse 2 bis 4 – so geht's weiter

Das Material für die 2. bis 4. Klassen wird zu Beginn des jeweiligen Schuljahres verschickt. In jedem Schuljahr gibt es ein Gespräch zwischen Lehrkraft und GesundheitsförderIn über die Themenschwerpunkte und Termine. Die GesundheitsförderIn 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**

\* Stand: Schuljahr 2020/21

# 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