

Klaro, **STARK + GESUND** in der Grundschule

Gesundheitsförderung
Gewaltvorbeugung und
Suchtvorbeugung von Klasse 1 bis 4

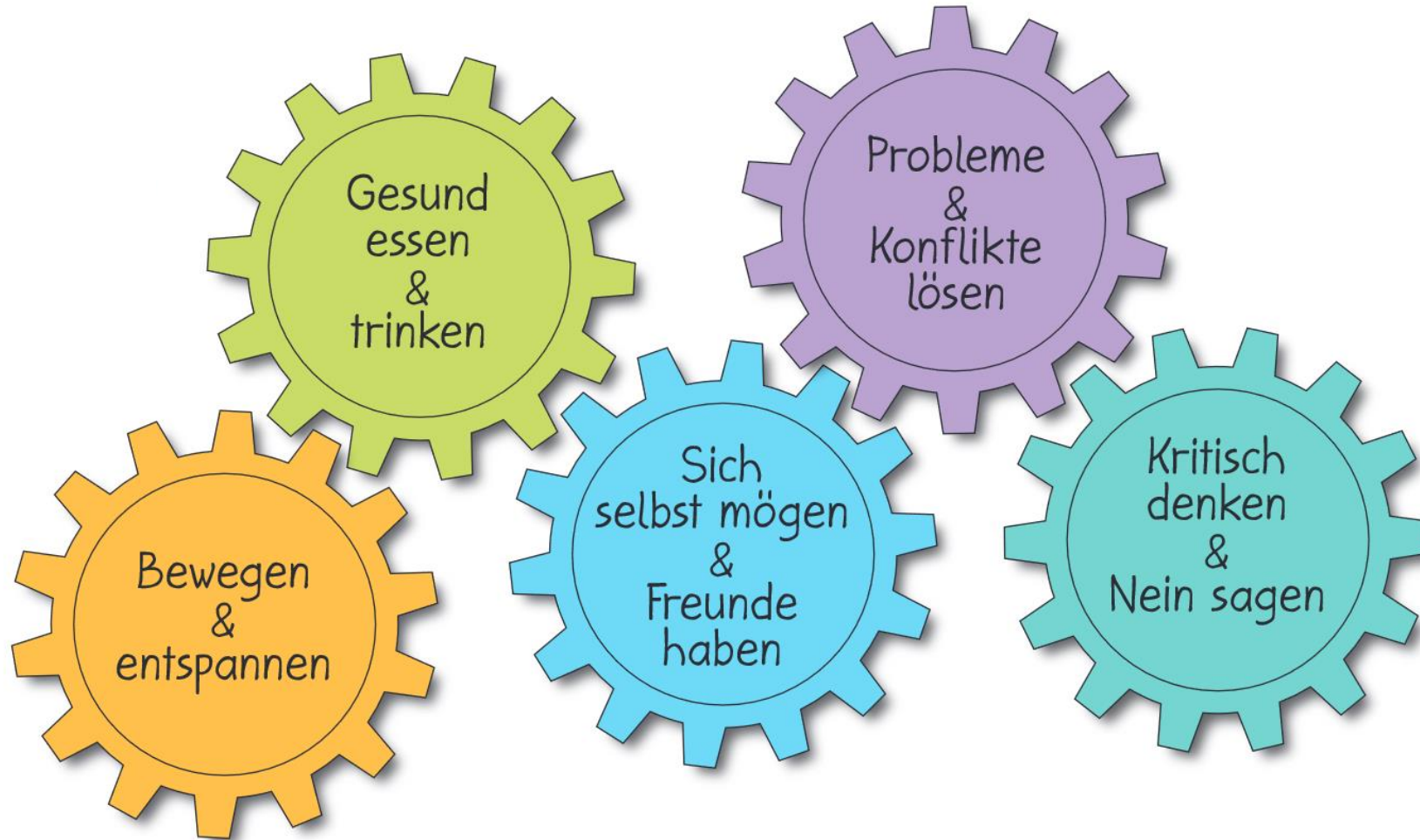




Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern, Sucht und Gewalt vorbeugen

Die Kinder lernen

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





- Komplette Stundenvorschläge, 1.- 4. Klasse
- Je Schuljahr 10 - 15 Stunden, fächerübergreifend
- Stunden mit Gesundheitsförder:innen und Lehrkräften
- Umfangreiches Material, Elterninfos, Ergänzungsmodule für Lehrkräfte
- Digitales Lernen im www.klaro-labor.de und mit der KLARO-App

1. Jahr: Gesund mit KLARO

Klasse**2000**[®]



Foto: Kerstin Nussbächer

Die Kinder lernen,

- wer KLARO ist
- wie die Atmung funktioniert
- entspannen mit der KLARO-Atmung
- warum Bewegung gut tut und wie sie mehr Bewegung in ihren Alltag bringen
- was zu einem guten Pausenbrot gehört
- Komplimente zu machen



Foto: Kerstin Nussbächer

Die Kinder lernen,

- wie Verdauung funktioniert
- was gesunde Ernährung ist
- dass Wasser der beste Durstlöscher ist
- wie sie gut entspannen können
- warum Gefühle wichtig sind
- wie sie mit unangenehmen Gefühlen umgehen können

3. Jahr: Stark mit KLARO



Die Kinder lernen,

- wie sie gut im Team arbeiten
- wie sie so miteinander sprechen, dass sich alle in der Klasse wohlfühlen
- wie sie Konflikte ohne Gewalt lösen
- wie sie Probleme lösen
- wie Herz und Blutkreislauf funktionieren
- warum Ernährung, Bewegung und Entspannung wichtig sind

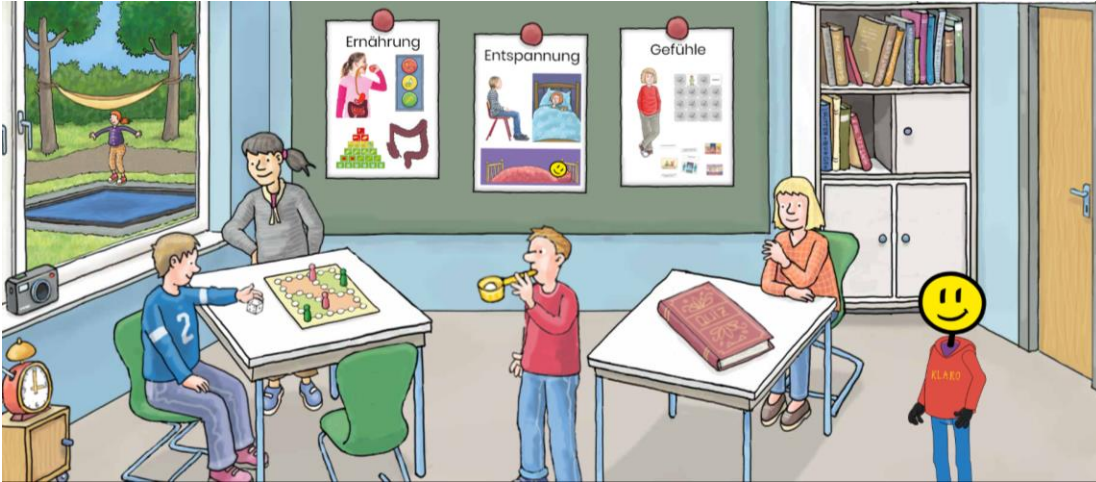
4. Jahr: Schlau mit KLARO



Foto: Kerstin Nussbächer

Die Kinder lernen,

- wie das Gehirn funktioniert und was beim Lernen hilft
- mit welchen Tricks Werbung arbeitet
- warum Rauchen und Alkohol schaden
- wie sie bei Gruppendruck nein sagen
- dass es schlau ist, Bildschirmzeit zu begrenzen
- welches die wichtigsten KLARO-Tipps aus den vier Jahren sind



Das Programm digital und interaktiv,
für den Unterricht und zu Hause.

Zum

- Begleiten
- Wiederholen
- Vertiefen
- Erweitern

Für alle beteiligten Kinder, Eltern,
Lehrkräfte und Gesundheitsförder:innen





Studien von unabhängigen Forschungsinstituten
Kinder mit Klasse2000 ⇔ ohne Klasse2000

Positive Wirkung im Grundschulalter auf

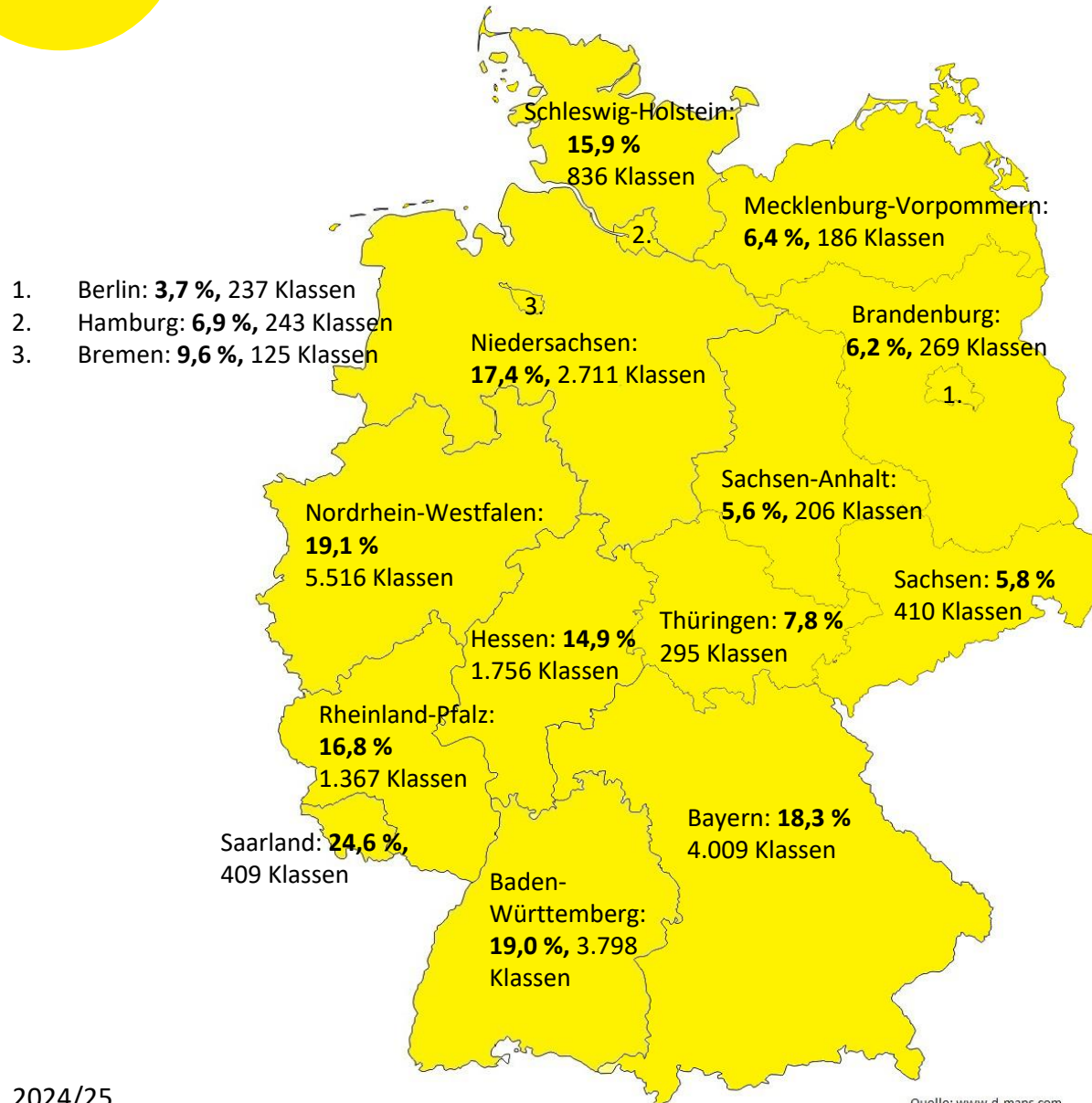
- Konsum von Gemüse u. Obst, Wasser, Süßigkeiten
- Aktiven Schulweg
- Gewalterfahrung

Positive Wirkung im Jugendalter auf

- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Cannabiskonsum



- Spenden und Fördergelder als Patenschaften
- 250 € pro Klasse und Schuljahr
- Krankenkassen, Firmen, Stiftungen, öffentliche Mittel, Fördervereine, Eltern ...
- Sparsame und wirtschaftliche Mittelverwendung



Schuljahr 2023/2024

- 22.373 Klassen = 15,3 % der Grundschulklassen
- 3.695 Schulen = 23,8 % der Grundschulen
- 486.058 Kinder
- 1.626 Klasse2000-Gesundheitsförder:innen
- 4.732 Paten

Stand: 30.06.2024

Weitere Informationen, Anmeldung, Patenschaft etc.
finden Sie unter: www.klasse2000.de

Ansprechpartnerin für Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen:

Janina Luickx
janina.luickx@klasse2000.de
Tel: 0911 89121 665





o: Kerstin Nussbächer