

Verein Programm Klasse2000 e.V.

Auszüge aus dem Unterrichtsprogramm



Vorwort.....	3
Übersicht über die Inhalte der einzelnen Jahrgangsstufen	4
Abenteuer Atem	
1. Jahr Gesundheitsförderer-Stunde.....	6
Das große KLARO-Wissensquiz	
1. Jahr Schülerheft	9
KLAROs Zauberformel	
2. Jahr Lehrerstunde.....	10
Der Weg der Nahrung	
2. Jahr Gesundheitsförderer-Stunde.....	13
Jetzt kenne ich mich mit Gefühlen aus!	
3. Jahr Lehrerstunde.....	15
KLAROs Mut-mach-Tipps	
3. Jahr Schülerheft	18
Mein Gehirn – besser als jeder Computer	
4. Jahr Gesundheitsförderer-Stunde.....	19
Umfrage zum Rauchen und zum Alkohol-Trinken	
4. Jahr Lehrerstunde.....	21
„Nimm auch eine!“	
4. Jahr Schülerheft	23
Bewegungspause mit KLARO.....	24

Neu: Differenzierte Arbeitsblätter

Für die 1. und 2. Klasse erhalten Schulen ab sofort eine CD-Rom mit Arbeitsblättern in unterschiedlich schwierigen Versionen, die vor allem für den Einsatz in Förderschulen und jahrgangsgemischten Klassen konzipiert sind.

Differenziertes Material für Klasse 3 und 4 folgt in den nächsten Schuljahren.

Herausgeber:

Verein Programm Klasse2000 e. V. • Feldgasse 37 • 90489 Nürnberg • Tel.: (0911) 8 91 21 0 • Fax: (0911) 8 91 21 30
E-Mail: info@klasse2000.de • Internet: www.klasse2000.de • Stand: Juli 2010

Was ist Klasse2000?

Klasse2000 ist das bundesweit größte Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in der Grundschule. Es begleitet Kinder von der ersten bis zur vierten Klasse und setzt dabei auf die Zusammenarbeit von Lehrkräften, externen Gesundheitsförderern und Eltern. Das Programm stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder, es vermittelt ihnen soziale Kompetenzen, Wissen über ihren Körper und eine positive Einstellung zur Gesundheit: Das ist die beste Suchtvorbeugung. Das Programm ist sofort im Unterricht einsetzbar, es wird laufend evaluiert und aktualisiert.

Wozu dieses Heft?

Wir möchten Ihnen zeigen, wie Klasse2000 arbeitet und einen Einblick in das Unterrichtskonzept ermöglichen. Exemplarisch stellen wir aus jeder Jahrgangsstufe einzelne Unterrichtseinheiten ganz oder in Auszügen vor. Seiten aus den Schülerheften zeigen, welches Material die Kinder erhalten.

Lehrer und Gesundheitsförderer gemeinsam

Im Rahmen von Klasse2000 werden pro Schuljahr ca. 12 bis 15 Unterrichtsstunden durchgeführt. Zwei bis drei davon gestalten die Klasse2000-Gesundheitsförderer: Fachleute aus Medizin oder Pädagogik, die für ihren Einsatz bei Klasse2000 besonders fortgebildet werden. Diese Gesundheitsförderer-Stunden (GF-Stunden) sind eine Besonderheit von Klasse2000. Sie sind zum einen besondere Höhepunkte im Schulalltag für die Kinder, die sich sehr auf diese Stunden freuen und für das Thema Gesundheit begeistern. Andererseits können die Lehrkräfte von dem Austausch und der Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern profitieren und die Chance nutzen, ihre Klassen in den GF-Stunden zu beobachten und somit aus einer ganz anderen Perspektive zu erleben.

Was Lehrerinnen und Lehrer von Klasse2000 halten

Klasse2000 wird laufend überarbeitet und aktualisiert. Basis dafür sind neue wissenschaftliche Ergebnisse und die regelmäßige Evaluation des Programms, insbesondere die Lehrerbefragungen. Die Fragebogenerhebungen bilden eine wichtige Grundlage bei der Überarbeitung und Verbesserung des Programms. Aktuelle Ergebnisse belegen die gute Praktikabilität des Programms sowie eine hohe Zufriedenheit der befragten Lehrkräfte und Schulleiter. 84 % der Lehrkräfte bewerten das Unterrichtskonzept „sehr gut“ oder „gut“. Über 85 % bewerten die Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern ebenfalls mit „sehr gut“ oder „gut“. 95 % der Schulleiter würden anderen Schulen empfehlen, mit Klasse2000 zu arbeiten.

Weitere Informationen über Klasse2000 ...

... finden Sie im Internet unter www.klasse2000.de



Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

Klaro stellt sich vor (GF)*

- Neugier für das Programm wecken,
- Selbstverantwortung für eigenes Wohlbefinden deutlich machen,
- Kinder werden zu Forschern in eigener Sache

Klasse2000 – das ist doch Klaro! (LE)**

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

Das bin ich! (LE)

- Erkennen, dass jedes Kind einmalig ist

Das kann ich schon (LE)

- Entwicklung eines realistischen Selbstbildes durch differenzierte Wahrnehmung eigener Stärken und Fähigkeiten

... dann geht es mir in meiner Klasse gut! (LE)

- Gemeinsam Regeln formulieren, damit sich alle in der Klasse wohl fühlen

Zuhören und Sprechen (LE)

- Zuhörer- und Sprecherregeln kennen lernen, diese Regeln trainieren

KLARO-Kreisgespräche

- Selbstwertgefühl stärken
- Gesprächsregeln festigen

Abenteuer „Atem“ (GF)

- Den Weg der Luft im Körper kennen lernen, tiefes Atmen üben,
- Klaro-Atmung als Entspannung erlernen

Experiment zum Atem (LE)

- Erfahrungen mit Luft und Atem machen,
- Vertiefung der Erkenntnisse zum Atem

KLARO-Atmung im Alltag (LE)

- Gefühle verändern die Atmung,
- Die Atmung kann Gefühle verändern

Das tut mir gut! (LE)

- Wiederholen und Sichern der Inhalte des vergangenen Jahres

Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

Spiele mit dem Schwungtuch (GF)

- Freude an aktiver Bewegung fördern,
- Zusammenarbeit fördern und Gemeinschaft erleben

In meiner Klasse bin ich gerne! (LE)

- Förderung der Klassengemeinschaft
- **Wie geht es mir heute?** (LE)
- Differenziertes Wahrnehmen eigener Gefühle

Meine Gefühle – deine Gefühle (LE)

- Wirkung eigener Gefühle auf andere
- Wechselwirkung von Gefühlen erkennen

Klaros Zauberformel bei Problemen (LE)

- Impulskontrolle,
- Umgang mit unangenehmen Gefühlen
- **Problemlösung im Alltag** (LE)
- Umsetzung der Zauberformel im Alltag

Die wichtigste Säule der Welt (GF)

- Die Wirbelsäule kennenlernen,
- Körperwahrnehmung trainieren,
- Bedeutung von Bewegung und Entspannung erkennen

Bewegtes Sitzen im Unterricht (LE)

- Geeignete Sitzpositionen im Unterricht
- **Darum kann ich mich bewegen** (LE)
- Funktion von Knochen, Muskeln und Gelenken

Bewegung jeden Tag (1) und (2) (LE)

- Freude an Bewegung fördern,
- Verschiedene Sportarten kennenlernen
- Spiele für drinnen und draußen

Der Weg der Nahrung (GF)

- Verdauungsorgane und ihre Funktion kennenlernen,
- Den Weg der Nahrung kennen

Die Lebensmittelfamilien (LE)

- Verschiedene Lebensmittelfamilien kennenlernen,
- Die Bedeutung der einzelnen Lebensmittel für den Körper kennen

Die Kinderpyramide (LE)

- Aufbau und Bedeutung der Lebensmittelpyramide für Kinder
- Wissen, wie viel „eine Portion“ ist
- **Spiele mit der Kinderpyramide** (LE)
- Vertiefung des Ernährungsprinzips der Kinderpyramide

Wasser – der beste Durstlöscher der Welt (LE)

- Sechs-mal am Tag trinken
- **Obst und Gemüse jeden Tag** (LE)
- Obst- und Gemüsevielfalt kennenlernen,
- Fünf-mal am Tag Obst und Gemüse essen

*GF: Gesundheitsförderer-Stunde

**LE: Lehrerstunde

Inhalte 3. Jahrgangsstufe

Das Herz und der Weg des Blutes (GF)

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

Das tut meinem Herz gut! (LE)

- Wiederholung der Themen: Ernährung, Bewegung und Entspannung,
- Motivation für die Umsetzung dieser Themen im Alltag

Gefühle? – Alles KLARO! (GF)

- Körpersprache deuten und die Gefühle der anderen erkennen
- Behutsam mit den Gefühlen anderer umgehen

Wohin mit meiner Wut? (LE)

- Über sich selbst nachdenken, mit der eigenen Wut konstruktiv umgehen

KLAROs Wut-weg-Tipps (LE)

- Konflikte fair lösen
- Ich-Botschaften formulieren können
- Entschuldigung! (LE)
- Sich nach einem Streit entschuldigen können,
- Eine Entschuldigung annehmen können

Angstphase oder Draufgänger? (LE)

- Die eigene Angst als wichtiges Gefühl wahrnehmen

KLAROs Mut-mach-Tipps (LE)

- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen

Jetzt kenne ich mich mit Gefühlen aus! (LE)

- Festigung der Lerninhalte und sicheres Anwenden von Ich-Botschaften

Zusammen sind wir stark! (GF)

- Teamfähigkeit entwickeln, Vertrauen fördern,
- Miteinander statt gegeneinander arbeiten

Das Netz der Stärken und Schwächen (LE)

- Differenzierte Wahrnehmung eigener Stärken und Schwächen
- Entwicklung eines realistischen Selbstbildes,
- Gegenseitige Hilfe in der Klasse fördern

Das können alle tun (LE)

- Verbesserung des Klassenklimas, Prävention von Mobbing / Bullying

Eine Klasse zum Wohlfühlen (LE)

- Förderung der Selbstwirksamkeit,
- Teamfähigkeit in einem Klassen-Projekt in die Praxis umsetzen

Inhalte 4. Jahrgangsstufe

Mein Gehirn – besser als jeder Computer! (GF)

- Aufgaben des Gehirns kennen, wissen, wie es funktioniert und wie ich es beim Lernen unterstützen kann

Lernen mit KLARO (LE)

- Wiederholung der Themen „Ernährung, Bewegung, Entspannung“ in Bezug auf das Gehirn

Fernsehen und Computerspiele (LE)

- Wie wirkt sich TV- und PC-Konsum auf mein Gehirn aus?
- Was lerne ich dabei?
- Wie wird das Lernen dadurch beeinflusst?

Glück und Werbung (GF)

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

Information über Alkohol (LE)

- Kritische Auseinandersetzung mit Alkoholkonsum

Informationen über das Rauchen (LE)

- Sachliche Informationen bearbeiten

Umfrage (LE)

- Was sagen Erwachsene zum Rauchen und Alkohol-Trinken?
- Argumente dafür und dagegen?
- Wie entscheide ich mich?

Ich entscheide mich (LE)

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

„Nein“ darf sein (LE)

- Gruppendruck erkennen
- „Nein“ sagen lernen

Wie sollten Freunde sein? (LE)

- Was ist mir an Freunden wichtig?

Der Freundschaftstest (LE)

- Wie bin ich als Freund oder Freundin?

Falsche Freunde (LE)

- Fernsehen, Computerspiele, Süßigkeiten u.ä. lösen keine Probleme,
- Ich bin unabhängig und verzichte eine Woche auf etwas

Fit fürs Leben. Ich bleib dabei! (GF)

- Was haben wir in vier Jahren mit Klasse2000 gelernt?
- Klaro-Rap
- Abschlussurkunde

Abenteuer „Atem“

Thema	GF-Stunde: Abenteuer „Atem“
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 45-60 Min.
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Den Weg der Luft durch den Körper kennenlernen ☺ Zusammenhang von Atmung und Bewegung erkennen ☺ Tiefes Atmen trainieren
Material	<ul style="list-style-type: none"> 📄 Plakat „Weg der Luft“ 📄 Plakat „Abenteurpfad“ 📄 Atemtrainer
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüßung (ca. 10 Min.) 2. Abenteurpfad (ca. 15 Min.) 3. Der Weg der Luft (ca. 5 Min.) 4. Üben mit dem Atemtrainer (ca. 5-10 Min.) 5. KLARO-Atmung (ca. 5 Min.) 6. Abschluss (ca. 5 Min.)

Was bisher geschah:

Die Kinder haben das Stationenspiel „Der Abenteurpfad“ gespielt und ihre Atemfrequenz vor und nach körperlicher Anstrengung verglichen.

3. Der Weg der Luft

Nachdem sich die Kinder wieder gesetzt haben, fahren Sie mit der zweiten Forscherfrage fort: „KLARO hat noch eine zweite Forscherfrage für dich:

Forscherfrage

Wohin geht die Luft, wenn du atmest?“

⇒ Schüleräußerungen

„Beim Einatmen werden dein Brustkorb und dein Bauch größer. Das kommt daher, weil die Luft beim Einatmen in den Körper geht und dort mehr Platz braucht.“

Ich zeige dir jetzt ein Bild. Auf dem kannst du genau sehen, wohin die Luft geht.“

Hängen Sie das Plakat „Der Weg der Luft“ auf.

„Dieses Bild ist so gemalt, dass du sehen kannst, was in deinem Körper innen drin ist. Was siehst du?“

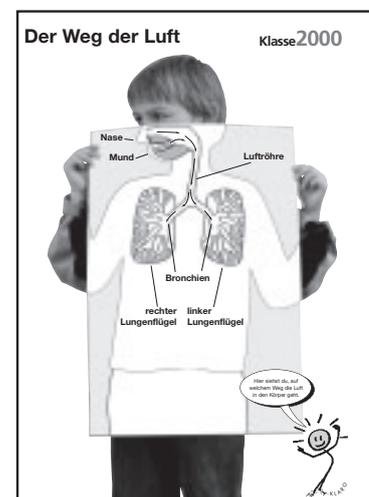
⇒ Schüleräußerungen

Erarbeiten Sie zusammen mit den Kindern den Weg der Luft von Mund und Nase über die Luftröhre in die Lungen und zurück:

„Die Luft ist überall um dich herum, du kannst sie nicht sehen, und trotzdem ist sie da. Wenn ein Wind weht, kannst du sie auf deiner Haut spüren.“

Nase

Beim Atmen holst du die Luft erst in deinen Körper herein, und dann lässt du sie wieder heraus. Das heißt Einatmen und Ausatmen. Das kannst du durch Mund oder Nase.“



KLARO weiß dazu: Wenn du durch die Nase atmest, wird die Luft gewärmt und durch die Härchen von Staub gereinigt.

Luftröhre

„Die eingeatmete Luft geht durch die Luftröhre. Die sieht aus wie ein Schlauch.“

KLARO weiß dazu: Wenn du den Kopf nach hinten streckst und mit Daumen und Zeigefinger vorsichtig an deinen Hals drückst, kannst du die Luftröhre spüren. (Alle probieren es aus.)

Lunge

„Die Luftröhre leitet die Luft in die Lunge. Die Lunge besteht aus zwei Teilen, die heißen Lungenflügel. Was du hier auf dem Bild in der Lunge siehst, sind feine Röhren, die heißen Bronchien.“

KLARO weiß dazu: Leg deine beiden Hände auf die Brust, so dass die Finger nach oben zeigen. Darunter liegen ungefähr deine Lungenflügel.

Sauerstoff

„In der Lunge wird dann der Sauerstoff aus der Luft herausgeholt. In dem Experiment hast du ja schon festgestellt, dass du den Sauerstoff unbedingt brauchst, damit du leben kannst und dein Körper arbeiten kann.“

Mund

Nachdem der Sauerstoff aus der Luft geholt ist, geht sie durch die Luftröhre und Mund oder Nase nach draußen. Das ist die verbrauchte Luft. Bevor dann wieder frische Luft in deine Lunge kann, muss die ganze verbrauchte Luft erst heraus!“

„Erinnerst du dich daran, dass du nach dem Experiment mit dem Luftanhalten am Ende erst einmal die verbrauchte Luft ausatmen musstest, bevor du wieder frische Luft einatmen konntest? Damit die verbrauchte Luft möglichst schnell rauskann, atmest du am besten lange durch den Mund aus.“

4. Üben mit dem Atemtrainer

KLARO-Atemtrainer Austeilen

„Damit du auch das Ausatmen üben kannst, hat dir KLARO ein ganz besonderes Gerät mitgebracht (zeigen). Das ist der KLARO-Atemtrainer. Ich zeige dir, wie er funktioniert (vormachen).“

Du bekommst jetzt deinen eigenen, den du behalten darfst. Probier ihn aus und versuche, den Ball möglichst lange in der Luft zu halten.“

Lassen Sie die Kinder selbständig mit dem Gerät üben. Gehen Sie herum und helfen Sie, falls es bei jemandem nicht klappt.

Je nachdem, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben, können mit dem KLARO-Atemtrainer auch noch andere Spiele gemacht werden: den Ball möglichst hoch blasen, den Ball in der Luft drehen, sich den Ball gegenseitig zublasen ...

Vor allem sollen die Kinder aber üben, lange auszuatmen.

Achtung

Jedes Kind bekommt ein eigenes, einzeln verpacktes Gerät. Weisen Sie bitte alle darauf hin, dass jeder nur mit seinem eigenen Atemtrainer üben und spielen soll (Hygiene!).

Das Üben mit dem KLARO-Atemtrainer darf nicht übertrieben werden. Sollte es jemandem schwindelig werden oder sollte jemand Kopfschmerzen bekommen, muss er sofort aufhören!

Abenteuer „Atem“

5. KLARO-Atmung

Die Kinder packen ihre Atemtrainer weg und setzen sich wieder auf ihre Plätze.

Atementspannung mit der KLARO-Atmung

„Bevor ich mich wieder verabschiede, möchte dir KLARO einen Tipp zum Entspannen geben: die KLARO-Atmung. Die kannst du überall und jederzeit anwenden, wenn du einmal sehr angespannt oder aufgeregt bist. Vielleicht spürst du die Entspannung sofort, vielleicht aber spürst du die zunehmende Ruhe erst nach einigen Übungen.“

Machen Sie eine kleine Pause, bevor Sie mit ruhiger und getragener Stimme die Anleitung für die KLARO-Atmung sprechen:

„Setz dich bequem auf deinen Stuhl und lehn dich mit deinem Rücken an die Stuhllehne an. Deine Arme legst du locker auf deine Beine. Wenn du willst, schließ deine Augen (kurze Pause).

Du bist jetzt ganz still und spürst deinen Atem.

Spüre, wie dein Bauch beim Einatmen dicker und beim Ausatmen wieder dünner wird.“ (Pause für einige Atemzüge)



Jetzt atme einmal ganz langsam durch die Nase tief ein, bis dein Bauch ganz dick ist ...

... halte die Luft kurz an ...

... und atme dann genauso langsam durch den Mund aus, bis die Luft ohne Anstrengung hinausgeströmt ist ...

... nach einer kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein ...“

Wiederholen Sie diese Atmung noch zweimal, wobei Sie ab dem zweiten Durchgang selbst mitmachen können. Das Ausatmen darf ruhig deutlich hörbar sein.

„Nun kannst du deine Augen wieder öffnen – recke und strecke dich!“

6. Abschlussrunde

Zum Abschluss geben Sie Ihren KLARO durch die Klasse mit der Frage: „Wie hat dir die Stunde gefallen?“

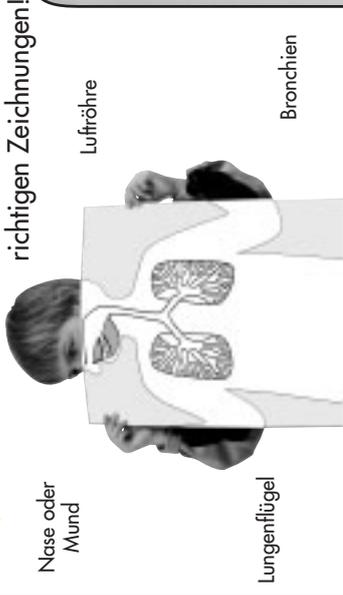
Schüleräußerungen

Bedanken Sie sich für die Mitarbeit der Lehrer und Schüler und verabschieden Sie sich bis zum nächsten Schuljahr.



Frage 1

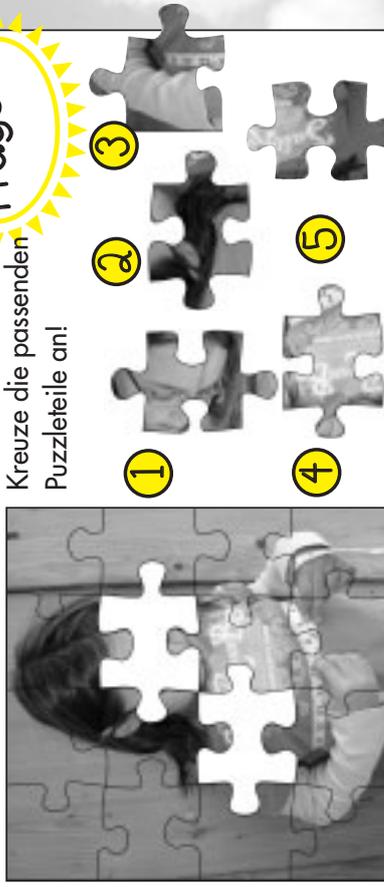
Beschreibe den Weg der Luft –
verbinde die Wörter mit den
richtigen Zeichnungen!



gesund

Frage 2

Kreuze die passenden
Puzzelteile an!



Warum bewegt sich dein Brustkorb beim Atmen? Wenn ich einatme
geht die Luft in meine _ _ _ _ _ und braucht dort Platz.

Frage 3

Wie lautet der
Forscherspruch?

..... und,
.....
..... mach auch

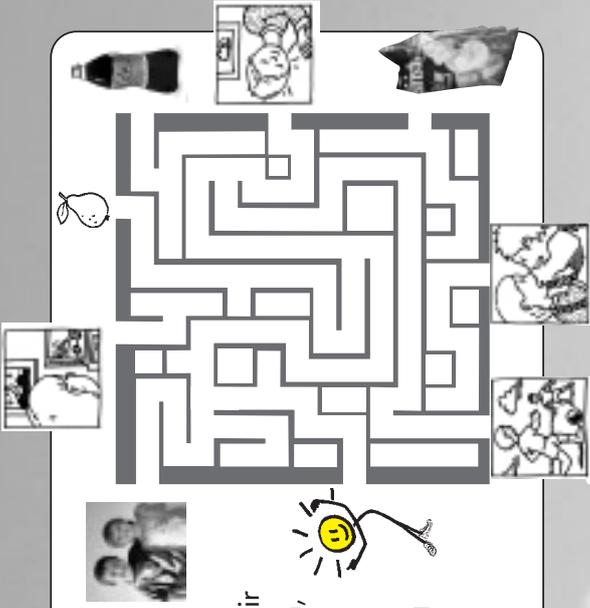
8

eimding

mit

Frage 4

Klaro möchte dir
4 Dinge zeigen,
die dir gut tun.
Finde den Weg
dort hin!



fit

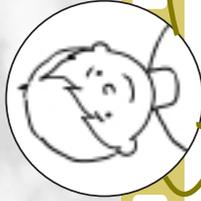
Frage 5

Jeder Mensch ist



Lungen

Frage 6



- Ich frage nach,
wenn ich etwas
nicht verstan-
den habe.
- Ich schaue
den anderen
an.
- Ich spreche
laut und
deutlich.
- Ich schaue
den anderen
an.
- Ich lasse den
anderen
ausreden.

Welche Regeln gehören zu wem? Leoni spricht, Sven hört zu.

9

KLAROs Zauberformel bei Problemen

Thema	LE-Stunde: KLAROs Zauberformel bei Problemen
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 45 Min.
Ziel	☺ Kennen einer einfachen Strategie, mit unangenehmen Gefühlen umzugehen ☺ Impulskontrolle
Material	📄 Arbeitsblatt (Seite 32) als Folie kopieren 📄 Kopie Stopp-Schild (Seite 31) 📄 Lesezeichen für Kinder und Eltern
Ablauf	1. Einführung 2. KLAROs Zauberformel bei Problemen 3. Abschluss: Entspannungsübungen 4. Anhang

1. Einführung

Fragen Sie nach den Inhalten aus der letzten Stunde ‚Meine Gefühle – deine Gefühle‘:

„Wer kann sich noch an die Geschichte von Leoni und Sven erinnern? Was ist da passiert?“

⇒ Schüleräußerungen (Leoni war krank, Sven hat sie besucht, sie haben gestritten und sich wieder versöhnt ...)

„Weißt du noch, warum es zum Streit kam?“

⇒ Schüleräußerungen (Sven hat Leoni erschreckt und dadurch wütend gemacht. Daraufhin hat Leoni zu schimpfen angefangen, und dann wurde Sven auch wütend.)

„Unangenehme Gefühle – wie z. B. die Enttäuschung und Wut von Leoni – sind wichtig, denn sie zeigen dir, dass etwas nicht stimmt, dass es ein Problem gibt. Lässt du aber deine Wut und deinen Ärger ungebremst an den anderen aus, dann kann es passieren, dass die Situation dadurch noch schlimmer wird.“

Deshalb hat dir KLARO heute eine Zauberformel mitgebracht. Diese Zauberformel kann dir bei Problemen helfen.“

2. KLAROS Zauberformel bei Problemen

STOPP-Schild

Halten Sie ein Stopp-Schild (s. Kopiervorlage Seite 31) in die Höhe.

„Was ist das? Was bedeutet das?“

⇒ Schüleräußerungen (die Autofahrer müssen stehen bleiben, sie dürfen nicht mehr weiterfahren, sie müssen genau schauen, hier ist eine gefährliche Stelle ...)

„Genau so ein Stopp-Schild kannst du dir in deiner Fantasie selber vorstellen, wenn du merkst, dass du ein unangenehmes bzw. ungutes Gefühl hast. Was könnte dieses Stopp-Schild in einer solchen Situation für dich bedeuten?“

⇒ Schüleräußerungen (ich merke, dass es mir nicht gut geht, ich höre auf zu reden, ich mache erst einmal nichts ...)

„Anschließend kannst du versuchen, dich zu beruhigen. Weißt du noch, wie du das machen kannst?“

⇒ Schüleräußerungen (KLARO-Atmung und/oder KLARO-Entspannung)

„Du hast jetzt schon zwei verschiedene Möglichkeiten kennengelernt, wie du dich beruhigen kannst: Eine Möglichkeit ist die KLARO-Atmung. Weißt du noch, wie sie geht?“ (Kinder vormachen lassen.)

KLARO-Atmung

„Genau. Lasst uns die KLARO-Atmung noch einmal gemeinsam machen. Lege dazu die eine Hand auf deinen Bauch (Magengegend) und die andere auf dein Brustbein (vormachen!). Dann atme einmal ganz fest aus und anschließend ganz langsam und tief durch die Nase wieder ein. So tief, dass sich dein Bauch und dein Brustkorb nach außen wölben. Nach einer kurzen Pause atmest du genauso langsam durch den Mund wieder aus. Mache diese Atmung jetzt drei Mal in deinem eigenen Tempo.“

KLARO-Entspannung

Auch mit der KLARO-Entspannung kannst du dich beruhigen. Am besten machst du beides! Zuerst die KLARO-Entspannung. Wenn du dann losgelassen hast, machst du noch drei Mal die KLARO-Atmung. Danach bist du auf jeden Fall schon viel ruhiger!“

Machen Sie mit den Kindern einmal einen solchen Durchgang:

Hände zu Fäusten ballen, die Arme zum Oberkörper ziehen, das Gesicht anspannen und die Schultern zu den Ohren hoch ziehen. Diese Anspannung 5 Sekunden halten (und weiter atmen!), dann auf das Kommando ‚Loslassen‘ mit dem Ausatmen alles wieder locker lassen. Gleich im Anschluss daran 3-mal die KLARO-Atmung machen.

„Wie geht es dir jetzt?“

⇒ Schüleräußerungen

„Jetzt kannst du in Ruhe darüber nachdenken, was eigentlich los ist. Dabei helfen dir folgende Fragen:

Welches Gefühl habe ich genau?

Was will ich?

Was kann ich tun?

Schülerheft Seite 2

„Nimm bitte dein KLAROheft heraus und schlage die Seite 2 auf. Dort findest du noch einmal alle Schritte, wie du dich bei Problemen verhalten kannst.“

Mit Hilfe der Folie gehen Sie mit den Kindern noch einmal die einzelnen Schritte durch:

Ich habe ein un gutes Gefühl – **STOPP***

Ich **beruhige mich** – KLARO-Entspannung, KLARO-Atmung,

Ich **denke nach** – Welches Gefühl habe ich? Was will ich? Was kann ich tun?

(*fett gedruckte Worte = Lösung für das Arbeitsheft)

„Beschrifte jetzt die leeren Felder.“



Ein Beispiel

„Erinnere dich noch einmal an die Geschichte von Leoni und Sven. Was meinst du: wann hätte Leoni am besten ihr Stop-Schild eingesetzt um sich dann mit der KLARO-Entspannung und der KLARO-Atmung zu beruhigen?“

⇒ Schüleräußerungen sammeln (als sie wütend wurde, statt zu schimpfen)

„Nachdem Leoni sich beruhigt hat, kann sie in Ruhe über die drei Fragen nachdenken.

Welche Antwort würde sich wohl Leoni auf die erste Frage (Welches Gefühl habe ich?) geben?“

⇒ Schüleräußerungen sammeln (Enttäuschung, Wut, Ärger ...).

So können Sie die restlichen zwei Fragen („Was will ich?“ und „Was kann ich tun?“) am Beispiel von Leoni mit den Kindern durchsprechen.

KLAROs Zauberformel bei Problemen

Achtung

In dieser Phase geht noch nicht so sehr darum, die vorgeschlagenen Lösungsmöglichkeiten der Kinder zu bewerten. Der Schwerpunkt liegt viel mehr darin, dass die Kinder sich damit beschäftigen, was die Ursache eines unangenehmen Gefühles ist und was sie eigentlich möchten. Dadurch, dass im Gespräch unterschiedliche Lösungen von den Kindern vorgeschlagen werden, wird deutlich, dass man selbst in einer unangenehmen Situation meist mehrere Reaktionsmöglichkeiten hat.

TIPP



Sie können die einzelnen Schritte der Problemlösung auch räumlich darstellen, indem Sie die vier Ecken des Klassenzimmers dafür nutzen. In einer Ecke hängt das STOPP-Schild, in der nächsten Ecke ein Hinweis auf die KLARO-Atmung und die KLARO-Entspannung. In der dritten Ecke stehen die drei Fragen: Welches Gefühl habe ich? Was will ich eigentlich? Was kann ich tun? Die letzte Ecke ist die Handlungsecke.

In alltäglichen Problemsituationen können Sie mit den betroffenen Schülern durch die vier Ecken des Klassenzimmers gehen und sie darauf hinweisen, das jeweils Geforderte zu tun (beruhigen – nachdenken – ...). In der vierten Ecke können die betroffenen Schüler dann ihre Lösungen einbringen.

Je öfter Sie die Zeit finden, diese Schritte mit den Kindern an konkreten Beispielen durchzugehen, desto eher werden die Kinder dieses System für sich übernehmen.

Wie es weiter geht:

Die Stunde endet mit einer Entspannungsübung. Außerdem erhalten die Kinder zwei Lesezeichen, auf denen KLAROs Zauberformel abgebildet ist. Ein Lesezeichen für die Eltern und eines für die Kinder.



Thema	GF-Stunde: Der Weg der Nahrung
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 60 Min.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Den Weg der Nahrung bei der Verdauung kennen ☺ Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen kennen ☺ Den eigenen Körper als Wunderwerk der Natur schätzen ☺ Körpervorgänge wahrnehmen
Material	<ul style="list-style-type: none"> 📄 Folie: Körper und Organe, ein Overheadprojektor sollte in der Klasse stehen 📄 Haftfolienpuzzle: Der Weg der Nahrung (Körper und Organe) 📄 Brotstückchen 📄 Plakat „Der Weg der Nahrung“ 📄 Boden-Plakate „Verdauungsspiel“ (5 Motive) 📄 Klebeband 📄 evtl. Schülerheft Seite 7
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Begrüßung (ca. 5 Min) 2. Hinführung zum Thema (ca. 5 Min) 3. Haftfolienpuzzle „Der Weg der Nahrung“ (ca. 10 Min) 4. Brottest (ca. 5 Min) 5. Funktionen der Verdauungsorgane (ca. 5 Min) 6. Massagespiel (ca. 20 Min) 7. Schluss (ca. 5 Min)

Einführung

Meine Gefühle

Bewegung

Ernährung

Anhang

Was bisher geschah:

Anhand eines Körperpuzzles haben die Kinder Wissen über die Verdauungsorgane und -funktionen erarbeitet. Dieses wird durch das folgende Spiel vertieft und wiederholt.

6. Massagespiel

Achtung

Bei dem Spiel krabbeln oder gehen die Kinder durch die 5 Stationen der Verdauungsstraße und werden an den einzelnen Stationen massiert. Es darf nicht zu fest gearbeitet werden. Schlagen, Boxen oder Zwicken sind verboten. Es soll eine spürbare, aber immer angenehme Massage sein. Auf die Wünsche des Massierten muss Rücksicht genommen werden.



Die Poster mit den einzelnen Stationen werden in einer Reihe am Boden ausgelegt. Die Gesamtlänge sollte etwa 7 Meter betragen. Die Poster werden mit Klebeband auf dem Boden am besten so fixiert, dass die Kinder in den kommenden Tagen und Wochen zum Weiterspielen animiert werden.

Die Schüler stellen (oder knien) sich nun gegenüber in zwei Reihen entlang der Stationen hin.

An jeder Station befinden sich 4-6 Kinder. Die restlichen Schüler gehen nicht mit an die Stationen, sie werden gleich als „Speise“ den Weg der Nahrung durchlaufen.

Die Schüler symbolisieren die Vorgänge an den einzelnen Stationen durch massierende Handbewegungen auf dem Rücken der Kinder, die die Stationen durchlaufen. Dabei sprechen sie einen Merksatz. Dieser wird zweimal wiederholt. Danach geht das Kind, das die Straße durchläuft, zur nächsten Station.

Das bin ich! _____

TIPP



Am besten wird der Ablauf „trocken“ geübt, d. h. jede Station macht zuerst ihre Bewegung und den Spruch, ohne dass jemand hindurchläuft.

Station: Mund

Bewegung: Mit den Handkanten leicht auf den Rücken klopfen und mit den Handflächen einreiben.

Merksatz: „Wir zerkleinern dich und machen dich mit Speichel nass.“

Station: Speiseröhre

Bewegung: Sanft zum Magen schieben

Merksatz: „Wir schieben dich in den Magen.“

Station: Magen

Bewegung: Den Rücken leicht kneten.

Merksatz: „Wir kneten dich durch.“

Station: Dünndarm

Bewegung: Leichte Zupfmassage auf dem Rücken.

Merksatz: „Wir holen die Nährstoffe aus dir heraus.“

Station: Dickdarm

Bewegung: Den Rücken mit den Handflächen austreichen; aus der Straße hinausschieben.

Merksatz: „Wir holen das Wasser heraus und schieben dich nach draußen.“

Jetzt durchlaufen die Kinder, die nicht an den Stationen sitzen, den Weg der Nahrung. Sie nennen ein Lebensmittel, das sie sein wollen, z. B. Apfel, Pizza, Nudeln o. ä. und schon geht es los. Ein Kind geht in den Mund. Die Kinder am Mund machen die Bewegung und sagen den Merksatz. Dann läuft das Kind weiter in die Speiseröhre usw.

Die Kinder, die durch die Verdauungsstraße gelaufen sind, bleiben am Ende stehen. Sie besetzen danach die Station Mund. Alle Kinder, die den Dickdarm gespielt haben, spielen nun Lebensmittel. Die Kinder, die beim Mund waren, rücken weiter zur Speiseröhre, die bei der Speiseröhre zum Magen usw.

Das Spiel geht weiter, bis alle Kinder durch die Stationen gegangen (oder gekrabbelt) sind.

Sollte die Zeit nicht ausreichen, können Sie das Spiel beenden, bevor alle Kinder dran waren und die Lehrerin bitten, es in einer anderen Stunde zu wiederholen.

7. Schluss

Wenn genügend Zeit vorhanden ist, kann nun das Arbeitsblatt „Weg der Nahrung“ im Schülerheft Seite 7 erarbeitet werden.

Die Kinder füllen den Lückentext aus und malen den Weg der Nahrung aus. Andernfalls dient das Blatt zur Weiterarbeit im Unterricht oder als Hausaufgabe.

...

Die Stunde endet mit einer Abschlussrunde. Die Bodenposter bleiben bei der Klasse, damit das Spiel wiederholt werden kann.

Der Weg der Nahrung

Nahrungsmittel brauchen ungefähr zwölf Stunden, bis sie verdaut sind.

Den ganzen Tag über, während du spielst oder in der Schule lernst, wandert die Nahrung durch deinen Körper, ohne dass du daran denkst. Das ist doch gar eingetrichtert, oder?

Forscheraufgabe

Schätze einmal, wie lang dein Darm mit Trage deine gewöhnliche Zeit um Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Frühstück zusammen ist. Wie lang ist dein Darm?

Wenn du ein Stück Brot oder etwas anderes isst, geschieht Folgendes:

Im **M** . . . zerkleinern die **Z** . . . das Brot und vermischen es mit Speichel, sodass ein Brei entsteht.

Durch die **Sp** . . . schiebt du den Brei hinunter in den **M** . . . Damit nichts in die Lunge geht, schließt der Kehlkopfklappen die Luftlöcher ab. Die Magenwände sind dick und kräftig. Sie kneten den Speisebrei durch und vermischen ihn mit dem Magensaft.

Dann kommt der Speisebrei in den **D** . . . Dort treten die Nährstoffe durch die Darmwand und werden vom Blut aufgenommen. Das Blut befördert die Nährstoffe in den ganzen Körper.

Der Rest wandert weiter in den **D** . . . Hier wird das Wasser herausgezogen. Was dann übrig bleibt, wird aus dem Darm hinausgeschoben. Dann musst du zur Toilette.

7

Thema	LE-Stunde: Jetzt kenne ich mich mit Gefühlen aus!
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 45 Min.
Ziel	☺ Festigung der Lerninhalte zum Thema ‚Gefühle‘ ☺ Sicheres Anwenden der Ich-Botschaft in verschiedenen Situationen
Material	📄 Bunte Karten, Blätter oder Kreise für den Baum der Gefühle 📄 Ein Plakat für den Baum der Gefühle 📄 Schülerheft Seite 10/11
Ablauf	1. Einführung 2. Baum der Gefühle 3. So funktioniert die Ich-Botschaft 4. Rollenspiele 5. Abschluss 6. Lösungshinweise zu den Rollenspielen
Vorbereitung	⇒ Zeichnen Sie auf ein Plakat einen großen Baum wie z. B. unter Punkt 2.

1. Einführung

„Stell dir vor, du triffst einen Außerirdischen, der etwas über uns Menschen lernen möchte. Er fragt dich, was du über Gefühle weißt. Was würdest du ihm erzählen?“

- ⇒ Schüleräußerungen (z. B. Aufzählung verschiedener Gefühle, Unterscheidung zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen, Gefühle kann man an der Körpersprache erkennen, unterscheiden zwischen ‚Gefühl‘ und ‚Verhalten‘, Ausdrücken von Gefühlen durch Ich-Botschaften ...)

Kommentieren Sie die Aufzählung der Kinder nicht. Sammeln Sie alle Rückmeldungen im Sinne einer Wiederholung. Erst nachdem die Kinder mit ihrer Erinnerung an die vergangenen Stunden fertig sind, können Sie gegebenenfalls noch gezielte Fragen dazu stellen, z. B.: „Wozu sind Gefühle denn eigentlich gut?“

- ⇒ Schüleräußerungen

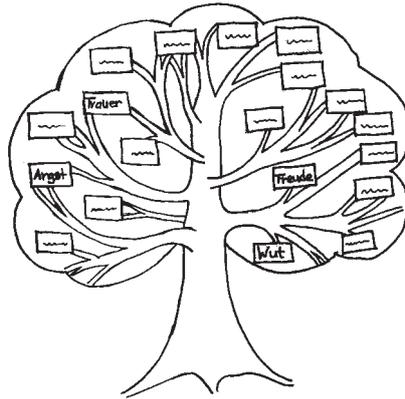
„Gefühle geben uns wichtige Hinweise, wie wir uns verhalten sollen. Positive Gefühle bedeuten: alles in Ordnung, weiter so! Negative Gefühle bedeuten: Achtung, hier stimmt etwas nicht!“

Weil Gefühle etwas so Wichtiges sind, muss ich sehr sorgsam mit meinen Gefühlen und auch mit den Gefühlen der anderen umgehen!“

2. Baum der Gefühle

Basteln Sie nun mit den Kindern den ‚Baum der Gefühle‘. Die Kinder sollen alle Gefühle nennen, die sie kennen. Sie erhalten bunte Karten und schreiben auf jeweils eine Karte ein Gefühl. Auf einem Plakat haben Sie als LE einen Baum aufgezeichnet. Die Schüler kleben ihre Karten an den Baum. Gemeinsam werden die Karten betrachtet und vorgelesen. Wenn jemand ein Gefühl nicht kennt, fragt er nach und die anderen erklären, was gemeint ist. So entsteht ein kunterbunter Gefühle-Baum, der einen besonderen Platz im Klassenzimmer haben sollte.

■ Jetzt kenne ich mich mit Gefühlen aus!



„Das ist ein wunderschöner ‘Baum der Gefühle’ geworden! Er trägt ganz viele verschiedene, bunte Gefühle-Früchte. So ein Baum der Gefühle braucht natürlich – wie jeder andere Baum auch – Pflege, damit seine Früchte wachsen und gedeihen können. Er braucht aber kein Wasser und Licht, wie ein normaler Baum! Der Baum der Gefühle braucht vor allem ein gutes Klima, damit sich die Gefühle richtig entfalten können!

Wie wir so ein gutes Klima in unserer Klasse herstellen können, hast du in den vergangenen Stunden erfahren: Deine Gefühle sind wichtig! Du sollst sie nicht unterdrücken, aber auch nicht ungebremst an anderen auslassen. Wie gehst du also am besten mit deinen Gefühlen um? “

3. So funktioniert die Ich-Botschaft

⇒ Schüleräußerungen (Ziel: Ich-Botschaft)

„Weißt du noch über welche Fragen du nachdenken musst, bevor du eine Ich-Botschaft formulieren kannst?“

⇒ Schüleräußerungen (Ziel: Was ist passiert? Wie fühle ich mich jetzt? Was möchte ich anders haben?)

„Genau! Zuerst beantwortest du diese drei Fragen für dich. Dann kannst du den anderen in Ruhe sagen, wie es dir geht, warum das so ist und was du gerne anders haben möchtest. So greifst du niemanden an und kannst trotzdem versuchen, die Situation zu verändern, damit du dich wieder wohler fühlst. So entsteht ein gutes Klima, in dem der Baum der Gefühle und seine Früchte wachsen können.“

Schülerheft Seite 10 / 11

Damit du die Ich-Botschaft noch einmal üben kannst, findest du in deinem KLARO-Heft auf Seite 10 und 11 sechs verschiedene Situationen. Lies die einzelnen Kästchen durch und formuliere jeweils eine passende Ich-Botschaft. Du kannst dich auch mit deinem Banknachbarn leise besprechen. Denke dabei immer an die drei Fragen:

- Was ist passiert?
- Welches Gefühl hast du?
- Was möchtest du anders haben?

Schreibe dann deine Ich-Botschaft in das jeweilige Kästchen hinein. Später dürft ihr dann zu zweit eure Lösung als Rollenspiel vor der ganzen Klasse zeigen.“

Situationen für ICH-Botschaften

Wie könnte deine Ich-Botschaft lauten?

Du liegst in deinem Bett und kannst nicht schlafen, weil du immer an die Klassenarbeit denken musst, die ihr morgen in der Schule schreibt. Je mehr du daran denkst, desto schlechter geht es dir. Du bekommst richtig Bauchschmerzen, der Kopf tut dir weh und du bist kein bisschen müde. Deine Eltern sind noch wach. Es würde dir sicher helfen, wenn noch jemand an dein Bett käme, um mit dir zu reden und zu kuscheln.

Wie könnte deine Ich-Botschaft lauten?

Du möchtest dich gerne mit deinem besten Freund am Nachmittag zum Spielen verabreden. Ihr habt schon länger nichts mehr gemacht, weil seine Tante zu Besuch kommt. Am Nachmittag sieht er ihn dann mit ein paar anderen Kindern auf der Straße spielen. Du hast sehr enttäuscht, dass er dich angeht und zu kuscheln.

Wie könnte deine Ich-Botschaft lauten?

Du hast dir heimlich den schönen Stift deiner Banknachbarin genommen. Leider ist er dir auf den Boden gefallen und dabei kaputt gegangen. Das ist dir sehr unangenehm! Jetzt siehst du, dass deine Banknachbarin schon ganz verzweifelt nach ihrem Stift sucht. Wie könntest du ihr dein Misgeschick gestehen?

10

TIPP



Sie können die Anzahl der von den Schülern zu bearbeitenden Situationen auch einschränken. Der Rest kann dann als Hausaufgabe gegeben werden.

4. Rollenspiele

Nachdem alle Kinder fertig sind, dürfen immer zwei Kinder (am besten die Banknachbarn) der Reihe nach eine von ihnen ausgewählte Situation vor der Klasse als Rollenspiel zeigen. Da nur sechs verschiedene Situationen vorgegeben sind, werden sich die Rollenspiele mehr oder weniger häufig wiederholen. Das macht nichts, da die einzelnen Ich-Botschaften mit der gleichen Ausgangssituation durchaus unterschiedlich lauten können.

Achtung

Beachten Sie auch die Hinweise zu Rollenspielen ab Seite 32 in diesem Unterrichtskonzept!

Auswertung

Gehen Sie bei der Auswertung folgendermaßen vor:

- Die Gruppe bekommt von allen einen Applaus.
- Fragen Sie die Akteure, wie sie sich in ihren Rollen gefühlt haben.
- War es schwierig, eine Ich-Botschaft in dieser Situation zu formulieren?
- Frage an die Klasse: Würde so eine Ich-Botschaft in dieser Situation helfen?

TIPP



Achten Sie darauf, dass sich in die Ich-Botschaften keine verdeckten Angriffe mischen.

Körpersprache

Machen Sie die Kinder auf ihre Körpersprache aufmerksam. So sollte z. B. ein klares: „Bitte hört auf damit!“ mit einer aufrechten Körperhaltung und einer festen Stimme gesprochen werden.

TIPP



Wenn genügend Zeit übrig ist, können sie jede Gruppe zweimal die gleiche Situation spielen lassen – nur werden dabei die Rollen getauscht. So hat jedes Kind die Möglichkeit, beide Seiten der Situation zu spüren und kennen zu lernen.

5. Abschluss

Bedanken Sie sich bei den Kindern für ihre tolle Mitarbeit und formulieren Sie den Wunsch, dass sich alle in Zukunft an die Form der Ich-Botschaft halten, damit der Baum der Gefühle in dieser Klasse gut wachsen und gedeihen kann!

6. Lösungshinweise zu den Rollenspielen

Wenn die Kinder ihre Ich-Botschaften im Rollenspiel vortragen, sollten Sie darauf achten, dass sich keine verdeckten Anklagen in die Aussagen mischen.

.. Es folgen Lösungsvorschläge für die Rollenspielsituationen ...

KLAROs – Mut-mach-Tipps

Das macht mir Angst ...

Handwritten notes area with horizontal lines.

Das kann mir bei meiner Angst helfen ...

- Ich spreche mir selbst Mut zu
- Ich spreche mit jemand darüber (ICH-Botschaft)
- Ich hole Hilfe
- Ich überwinde meine Angst
- Ich mache nichts und warte ab

KLAROs Zauberformel bei Angst:

Mit Ruhe und Mut wird alles gut!

Handwritten notes area with horizontal lines.

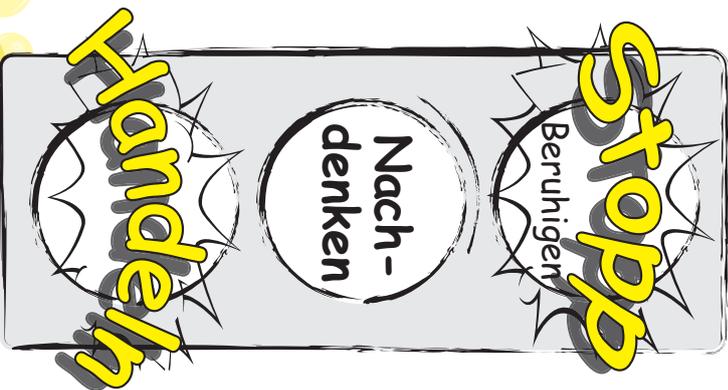
Was ist passiert?

Wie fühle ich mich?

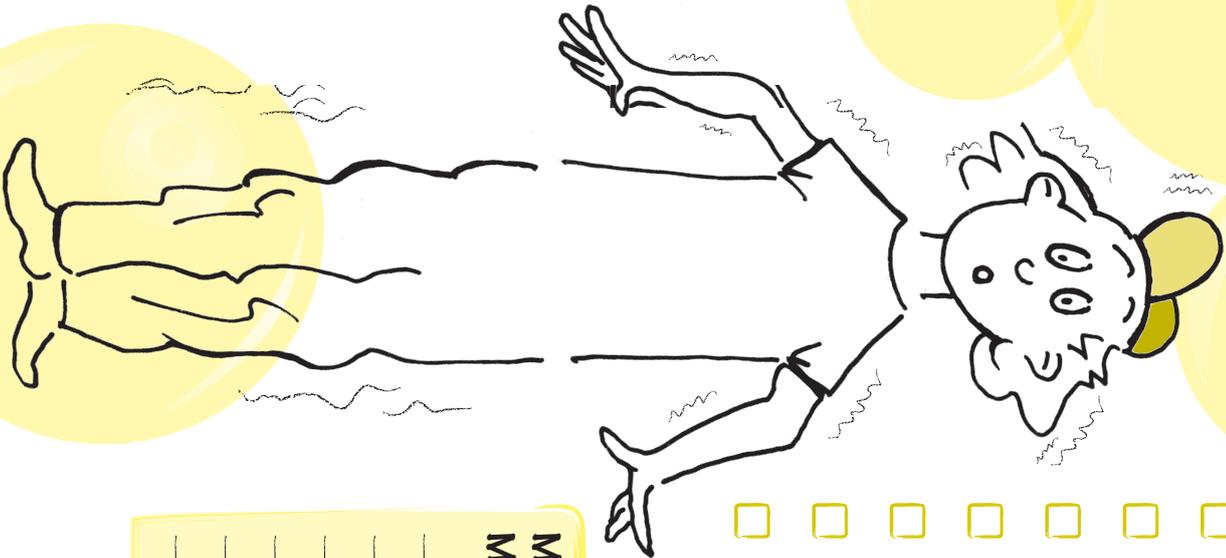
Wer oder was könnte mir jetzt helfen?

Was kann ich tun und welche Folgen hätte das?

Die Angst überwinden, oder ihr nachgeben?



8



Mein persönlicher Mut-mach-Spruch

Handwritten notes area with horizontal lines and a pencil icon at the bottom right.

9

Thema	GF-Stunde: Mein Gehirn - besser als jeder Computer
Dauer	Ca. 50-60 Min.
Ziel	☺ Die Kinder wissen, wie das Gehirn aussieht und welche Aufgaben es hat ☺ Sie verstehen, wie das Gehirn funktioniert
Material	📄 Gehirn-Kappe 📄 Poster „Das Gehirn und die Nervenbahnen“ 📄 Schnur für das Gehirnspiel 📄 Schere (bitte selbst mitbringen) 📄 Heftchen „KLAROs Taschen-Hirn“
Ablauf	1. Begrüßung und Einführung in das Thema (ca. 10 Min.) 2. So arbeitet das Gehirn (ca. 10 Min.) 3. So lernt das Gehirn (ca. 20 Min.) 4. Ein Lerntrick (ca. 10 Min.)

Einführung

Das Gehirn

Alkohol & Nikotin

Freundschaft

Anhang

1. Begrüßung und Einführung in das Thema (ca. 10 Min.)

Bilden Sie mit den Kindern gleich zu Beginn einen Stehkreis und begrüßen Sie sie dort. Dann gehen Sie zum Thema über:

„In den vergangenen drei Jahren hast du mit KLARO viel über deinen Körper erfahren. Woran kannst du dich noch erinnern?“

- ⇒ Schüleräußerungen (Weg der Luft, Weg der Nahrung, Wirbelsäule, Knochen und Muskeln, das Herz und der Blutkreislauf)

Leiten Sie relativ schnell zum Thema „Gehirn“ über:

„Du weißt, was z. B. mit dem Essen in deinem Körper passiert. Du hast auch durch ein Experiment erfahren, dass dein Herz immer so schnell schlägt, wie es gerade notwendig ist. Aber woher weiß dein Herz eigentlich, wie schnell es gerade schlagen soll? Woher hat dein Magen die Information, was er mit dem verschiedenen Essen machen soll? Und woher wissen deine Muskeln, welche sich beim Laufen anspannen müssen, und welche nicht?“

- ⇒ Schüleräußerungen

„Dein Gehirn steuert all das! Es ist wie die Kommandozentrale in deinem Körper. Wie ein Gehirn aussieht und was es alles kann, das möchte ich heute mit dir erforschen! Hast du Lust mitzumachen? ...“

Damit du dir vorstellen kannst, wie ein Gehirn aussieht, darfst du heute mal meines anschauen.“

Setzen Sie die „Gehirn-Kappe“ mit dem Schirm nach hinten auf. Stellen Sie sich in die Mitte des Kreises und drehen Sie sich langsam, damit die Kinder das aufgedruckte Gehirn betrachten können.

Was dann passiert:

... Die Kinder betrachten die Kappe mit dem aufgedruckten Gehirn. Dann setzen sie sich wieder auf ihre Plätze und das Plakat „Das Gehirn und die Nervenbahnen“ wird aufgehängt.

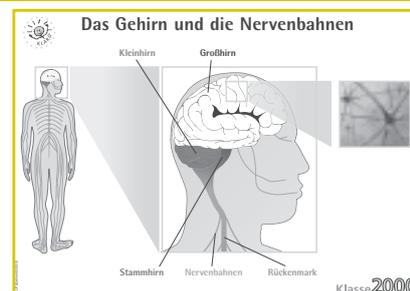
2. So arbeitet das Gehirn (ca. 10 Minuten)

Rückenmark und Nervenbahnen:

Bitten Sie ein Kind, zu Ihnen zu kommen, seine Hand auszustrecken und die Augen zu schließen. Blasen Sie ganz zart über die Hand des Kindes und fragen Sie das Kind:

„Was habe ich gemacht?“

- ⇒ Schüleräußerung (... über die Hand geblasen)



■ Mein Gehirn - besser als jeder Computer

„Woher weißt du das? Du hast doch gar nichts gesehen.“

⇒ Schüleräußerung (... ich habe es gespürt)

„Aha, deine Hand hat es also gespürt. Das ist wichtig, denn unser Gehirn muss immer wissen, was um uns herum los ist – auch wenn du mal die Augen geschlossen hast. Die Frage ist nur: Wie kommt die Information („Ich wurde angepustet“) von der Hand zum Gehirn?“

⇒ Schüleräußerungen

„Dafür gibt es eine Art Nachrichtensystem im Körper. Überall im Körper sind Nerven, die etwas spüren können. Diese Nerven stehen durch lange Nervenbahnen mit dem Gehirn in Verbindung. Diese Nervenbahnen verlaufen wie die Blutgefäße im ganzen Körper. (Am Plakat zeigen, Ganzkörperbild links.) Über diese Nervenbahnen werden die Informationen im ganzen Körper weitergeleitet. So weiß das Gehirn immer, was in uns und um uns herum los ist.“

Fast alle Nerven aus dem Körper kommen am Rücken zusammen und bündeln sich zu einem dicken Strang. Das ist das Rückenmark. Das verläuft innerhalb der Wirbelsäule wie in einem Kanal. (Am Plakat zeigen.)

Stammhirn:

Dieses Rückenmark geht dann in das Stammhirn über (am Plakat oder der Kappe zeigen). Das ist der unterste Teil des Gehirns. Um zu verstehen, was das Stammhirn macht, können wir wieder ein Experiment machen. Halte dazu bitte jetzt die Luft an.“

Nach einer kurzen Zeit, bzw. wenn die ersten Kinder geatmet haben, brechen Sie das Experiment wieder ab und fragen:

„Könntest du die Luft ewig anhalten?“

⇒ Schüleräußerung (irgendwann muss man wieder atmen, ob man will oder nicht.)

„Genau! Du musst nach einer gewissen Zeit wieder atmen – obwohl du vielleicht gerne die Luft noch angehalten hättest. Die Entscheidung, dass du wieder atmest, trifft dein Gehirn ganz alleine, ohne dass du etwas dafür oder dagegen tun kannst. Das ist auch gut so, denn hier geht es um lebenswichtige Entscheidungen, die immer richtig funktionieren müssen – auch in der Nacht, wenn du schläfst.“

Das Stammhirn muss seine Aufgabe nicht erst lernen, sondern es übernimmt diese Steuerung bereits vom ersten Tag deines Lebens an.

Was dann passiert:

... Kleinhirn und Großhirn werden auf die gleiche Weise erklärt: die Kinder machen zu jedem Gehirnteil Experimente, um zu verstehen, was von dem entsprechenden Gehirnteil gesteuert wird.

Anhand eines Fadenspiels mit der ganzen Klasse wird für die Kinder erfahrbar, wie Verknüpfungen im Gehirn entstehen.

Abgerundet wird die Stunde durch das Ausprobieren eines Lerntricks.

Zum Schluss bekommt jedes Kind ein kleines Heftchen, mit Informationen, kniffligen Rätseln und lustigen Übungen zum Thema „Gehirn“.



Thema	LE-Stunde: Umfrage zum Rauchen und Alkohol-Trinken
Dauer	Ca. 45 Min.
Ziel	<ul style="list-style-type: none"> ☺ Die Schüler sollen sich einen Eindruck verschaffen, was Erwachsene zum Thema Rauchen und Alkohol-Trinken denken. ☺ Die Schüler sollen erkennen, dass Rauchen und Alkohol-Trinken nicht zwingend zum Erwachsensein gehören.
Material	☰ Interviewbogen
Ablauf	<ol style="list-style-type: none"> 1. Arbeitsauftrag 2. Rollenspiel 3. Interviews mit Erwachsenen (als Hausaufgabe)

1. Arbeitsauftrag

Die Schüler sollen zu Hause oder in ihrem privaten Umfeld eine erwachsene Person befragen. Das können Vater, Mutter, Verwandte, Bekannte, Nachbarn oder Freunde sein. Die Schüler stellen die Fragen, wie sie auf dem Interviewbogen angegeben sind und tragen die Antworten mit Bleistift auf dem Bogen ein.

Die Befragung kann allein oder in der Gruppe gemacht werden. Z. B. können zwei Schüler zusammen arbeiten und erst die Mutter des einen Kindes und dann den Vater des anderen Kindes befragen.

Teilen Sie die Interviewbögen aus.

Lesen Sie gemeinsam in der Klasse die Fragen. Erläutern Sie den Schülern den Arbeitsauftrag ausführlich. Es ist wichtig, dass ihn jeder genau verstanden hat.

TIPP



Jedes Kind sollte mindestens einen Erwachsenen interviewen. Wenn die Kinder mehrere Personen befragen, dann sollten sie für jedes Interview einen neuen Interviewbogen verwenden.

2. Rollenspiel

Die Befragung eines Erwachsenen ist für die Kinder spannend. Sie befinden sich in der Rolle eines richtigen Reporters und die Fragen, die sie stellen, sind nicht leicht zu beantworten.

Um das Interview durchführen zu können, brauchen die Schüler Mut. Damit es ihnen leichter fällt, sich zu überwinden, sollten Sie ein Interview in der Klasse im Rollenspiel üben. Dieses „Modell“ wird den Schülern helfen, sich in der realen Situation entsprechend zu verhalten.

Wir schlagen Ihnen folgendes vor:

Kopieren Sie einen Interviewbogen.

Zwei Schüler spielen die Reporter. Sie als Lehrer/-in spielen die interviewte Person. Die Schüler stellen Ihnen abwechselnd die Fragen. Sie antworten Ihrer Meinung nach und die Antworten werden in den Bogen eingetragen. Die Situation soll so echt wie möglich gespielt werden. Die anderen Schüler beobachten.

Nach dem Spiel wird kurz ausgewertet:

Wie haben sich die spielenden Personen gefühlt?

Wie fanden die Beobachter das Spiel? Was haben die Spieler gut gemacht?

Eventuell kann das Spiel wiederholt werden, wenn es Ideen gibt, wie es noch besser laufen könnte.

Umfrage zum Rauchen und zum Alkoholtrinken

3. Interviews mit Erwachsenen

Als Hausaufgabe führen die Schüler nun die Interviews durch. Die Antworten sollen sie mit Bleistift eintragen, damit Änderungen möglich sind.

In der nächsten Klasse2000-Stunde „Ich entscheide mich!“ werden die Ergebnisse der Umfrage ausgewertet.

4. Interviewbogen für KLARO-Reporter

INTERVIEW FÜR DIE KLARO-REPORTER

„Guten Tag. In unserer Klasse besprechen wir gerade das Thema Rauchen und Alkohol. Dazu machen wir eine Umfrage. Wir wollen herausfinden, was Erwachsene über das Rauchen und Alkohol-Trinken denken. Würden Sie mir ein paar Fragen dazu beantworten? Es dauert auch nicht lange.“

1. Rauchen Sie? Ja Nein

2. Wenn ja: Warum rauchen Sie?

3. Wenn ja: Haben Sie schon einmal versucht aufzuhören? Ja (Wie oft? _____) Nein

4. Für alle: Was finden Sie nicht gut am Rauchen?

5. Finden Sie, dass man rauchen sollte, wenn man erwachsen ist? Ja Nein

6. Trinken Sie Alkohol? Ja Nein Ab und zu

7. Was finden Sie gut am Alkohol-Trinken?

8. Was finden Sie nicht gut am Alkohol-Trinken?

9. Ab welchem Alter würden Sie Ihren eigenen Kindern Alkohol anbieten?

10-12 Jahre 13-15 Jahre 16-18 Jahre 18-21 Jahre über 21 Jahre

10. Gehört es zum Erwachsen-Sein dazu, Alkohol zu trinken? Ja Nein

Vielen Dank für Ihre Hilfe!

6 NIMM AUCH EINE!

Stell dir folgende Situation vor:

Einige Schüler deiner Schule treffen sich nachmittags immer auf dem Spielplatz. Es sind auch Ältere 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 nehmen eine Zigarette. Am Schluss bist du dran.



Hier, nimm auch eine!

Was würdest du sagen?

Schreibe deine Antwort auf ein Blatt Papier. Diskutiere sie mit deiner Klasse.

Bewegungspause mit Klaro

„Bewegung“ ist ein Schwerpunkt von Klasse2000, der sich durch alle Jahrgangsstufen zieht. Die Kinder lernen, wie wichtig Bewegung für ihr Wohlbefinden ist – und sie erfahren es auch!

Dazu dient die Klasse2000-CD mit 5-Minuten-Bewegungspausen. Sie enthält kurze Musikstücke, die dazu passenden Übungen zeigt KLARO auf 36 Bewegungskärtchen. Übungen aus Gymnastik-, Lauf-, Entspannungs- und Spieletreff sorgen für eine ausgewogene Mischung. Die CD wird keineswegs nur im Klasse2000-Unterricht eingesetzt, sondern kann immer dann verwendet werden, wenn eine kurze Bewegungspause den Kindern zu mehr Ruhe und Konzentration verhelfen soll.

