



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

Gesundheitsförderung
Gewaltvorbeugung und
Suchtvorbeugung von Klasse 1 bis 4





- Rauchen: 7 % der Jugendlichen (BZgA, 2024)
- Alkohol: 9 % der Jugendlichen trinken regelmäßig, 11 % praktizierten im letzten Monat mind. einmal Rauschtrinken (BZgA, 2022)
- Cannabis: 8 % der Jugendlichen haben schon mind. einmal Cannabis konsumiert, 1 % konsumieren Cannabis regelmäßig (BZgA, 2024)
- Übergewicht: 15 % der Kinder und Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Psychische Auffälligkeiten: 17 % der Kinder und Jugendlichen (KiGGS-Studie, 2018)
- Computer- u. internetbezogene Störung: 8 % der Jugendlichen (BZgA, 2020)



Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern

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



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



Foto: Katharina Schwerber

- Komplette Stundenvorschläge, 1.- 4. Klasse
- Je Schuljahr 10 - 15 Stunden, fächerübergreifend
- 2-3 Stunden mit den Gesundheitsförder:innen und 8-12 mit den Lehrer:innen
- Hefte, Spiele usw. für Kinder, Infos für Eltern, Ergänzungsmodule für Lehrkräfte
- Digitales Lernen im www.klaro-labor.de und mit der KLARO-App



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 Nussbacher

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



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



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



In der KLARO App sind die regelmäßigen Programmelemente verfügbar - überall und jederzeit:

- KLARO Pausenspaß
- KLARO Bewegungsspaß
- KLARO Sportspaß
- KLARO Pausengeschichten
- KLARO Atmung
- KLARO Audiothek

Bewegung

Entspannung

Kostenloser Download bei
Google und Apple



Klasse2000®
STARK UND GESUND IN DER GRUNDSCHULE

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt im 2. Jahr am Programm Klasse2000 teil. Mit KLARO lernt es, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. Dazu gehören:

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

Unser **Elternfilm** fasst für Sie alle wesentlichen Themen des zweiten Schuljahres zusammen.



Gesund essen und trinken

Wenige Regeln, die einfach umgesetzt werden können, festigen bei den Kindern eine positive Einstellung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung:

- zum Durstlöschen Wasser trinken.
- zu jeder Mahlzeit (auch in der Schulpause) gehören Gemüse und Obst.
- alle Lebensmittel sind erlaubt, wenn die Menge stimmt. Dabei hilft die Ernährungspyramide.



Entspannen

Regelmäßige „Auszeiten“ sind wichtig für das Wohlbefinden und die Konzentration:

- Bewegungspausen bauen Stress ab.
- Kinder brauchen täglich ca. 10 Stunden Schlaf.
- für eine kleine „Auszeit“: KLARO Pausengeschichten (siehe Hängematte im KLARO Labor).
- die KLARO Atmung (dreimal tief ein- und ausatmen) entspannt schnell und wirksam.



Mit Gefühlen umgehen

Gefühle zeigen uns, wie es uns geht. Deshalb sind alle Gefühle wichtig und erlaubt. Mit unangenehmen Gefühlen wie Wut und Angst umzugehen, muss gelernt werden. Fragen Sie Ihr Kind deshalb immer wieder:

- Wie geht es dir?
- Warum fühlst du dich so?
- Was würde dir jetzt helfen oder gut tun?
- Machen Sie deutlich, dass jedes Gefühl erlaubt ist, aber nicht jedes Verhalten, z. B. Gewalt.



2014/04/24
Aktuelle 2014

BZgA
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

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

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



- Elternbriefe 1.-4. Klasse
- Digitales Magazin KLARO-Text mit Elterninfos in einfacher Sprache
- Elternfilme im KLARO-Labor.de
- Infos in der KLARO-App
- Auf Wunsch: Präsentation durch die Gesundheitsförder:in beim Elternabend
- Berichte der Kinder von den KLARO-Stunden



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
- Lions Clubs, Krankenkassen, Firmen, Stiftungen, öffentliche Mittel, Fördervereine, Eltern ...
- Sparsame und wirtschaftliche Mittelverwendung

Die größten Förderer 2023/24

Klasse **2000**[®]



Stadt Dortmund
Gesundheitsamt

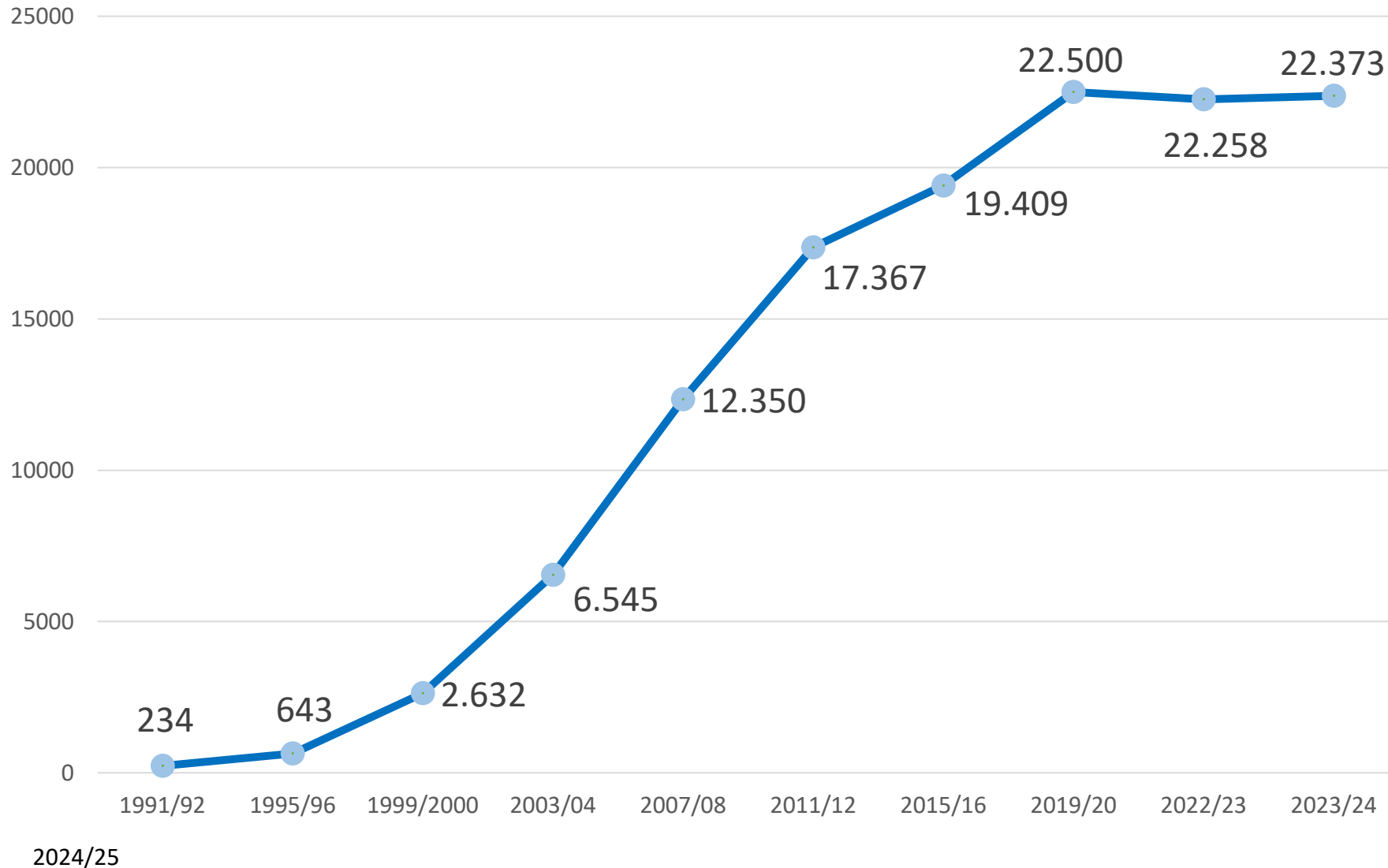


Hilfsfond Kirner Land:
Bürkle-Stiftung
Soonwaldstiftung



Entwicklung bundesweit

Klasse**2000**[®]



Beteiligte Klassen im jeweiligen Schuljahr

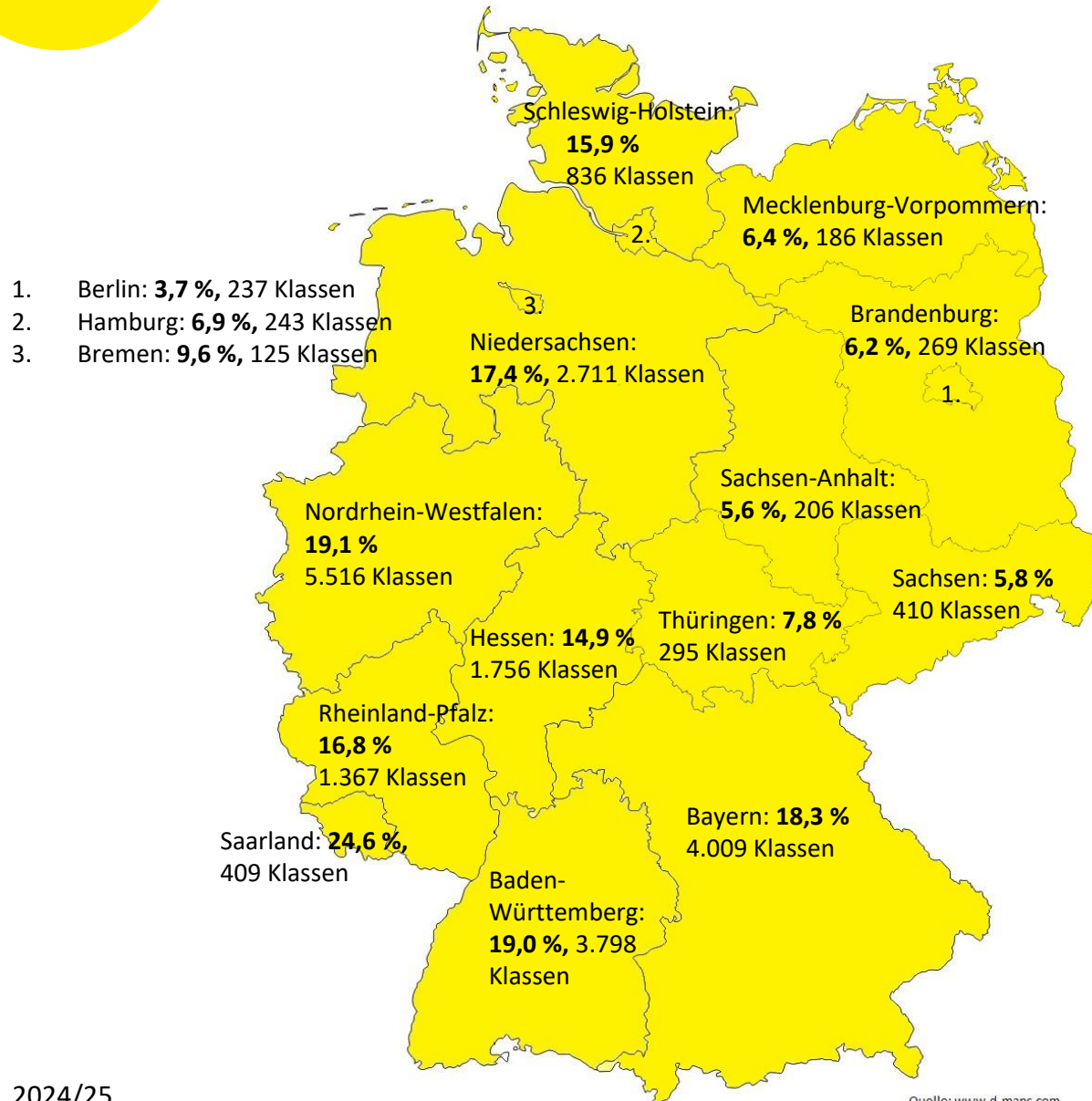
2023/2024:

Schulen:	3.695
Klassen:	22.373
Kinder:	486.058
Paten:	4.732
GF:	1.626

Erreichte Kinder seit 1991:
2.326.700

Stand: 30.06.2024

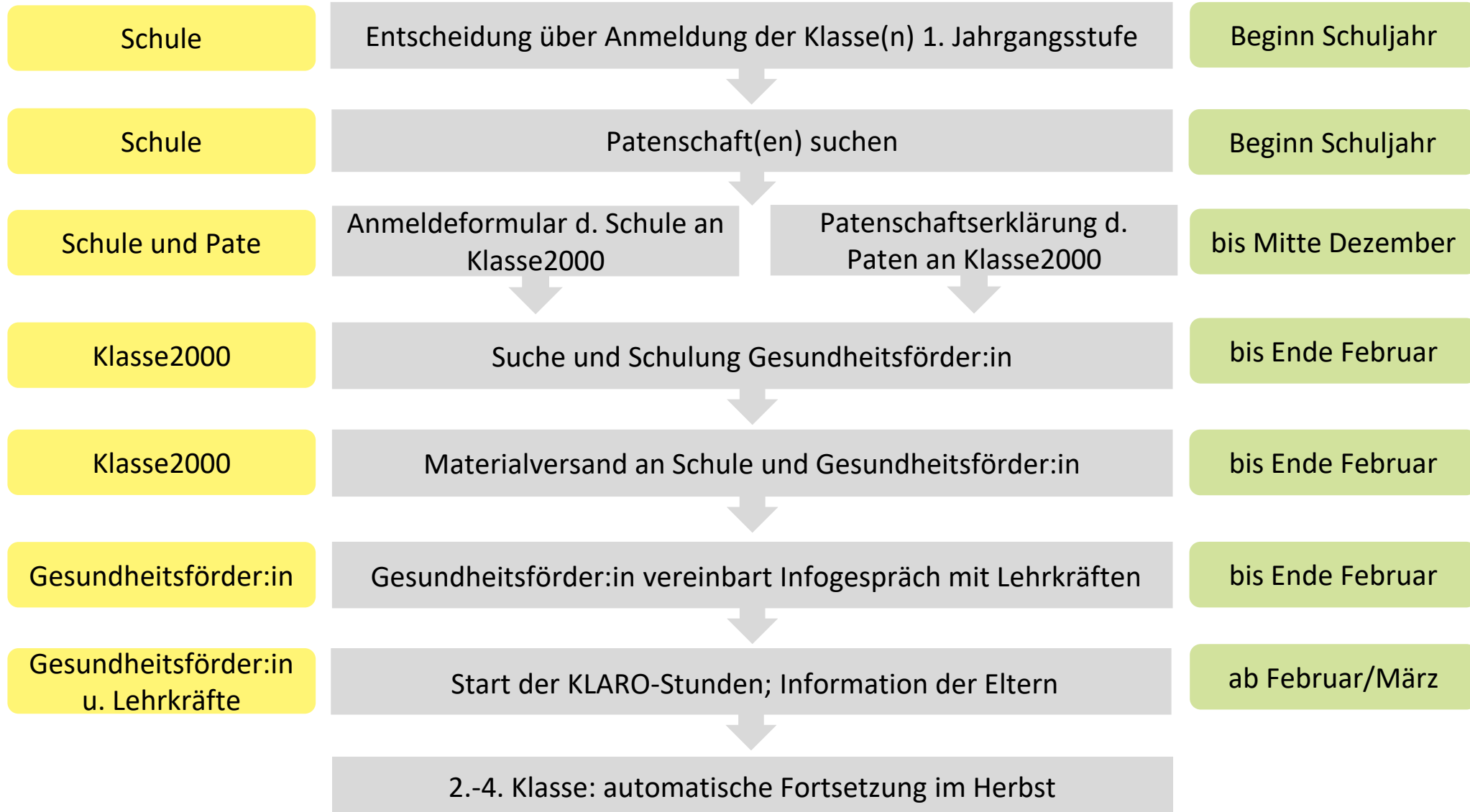




Schuljahr 2023/2024

- 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



Auszeichnungen

Klasse 2000®

Schirmherrschaft



Partner der
deutschen Lions

