Klasse2000®
Gesundheitsförderung in der Grundschule
Gewaltvorbeugung und Suchtvorbeugung

Verein Programm Klasse2000 e.V.

Auszüge aus dem Unterrichtsprogramm

KLARO®

DZI Spenden-Siegel

www.klasse2000.de
www.klaro-labor.de

Vorwort 3

Übersicht über die Inhalte der einzelnen Jahrgangsstufen 4

KLARO der Gesundheitsforscher
1. Jahr Gesundheitsförderer-Stunde 6

Wir verstehen uns
1. Jahr Schülerheft 9

Der Weg der Nahrung
2. Jahr Gesundheitsförderer-Stunde 10

Die längste Entspannung der Welt
2. Jahr Lehrerstunde 12

Warum ist Schlaf so wichtig?
2. Jahr Schülerheft 14

Geschichten zum Wütend-Werden mit Cem
3. Jahr Lehrerstunde 15

So bekomme ich meine Wut in den Griff
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

Differenziertes Material
4. Jahr Schülerheft 24

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: August 2013

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 behandelt die wichtigsten Themen der Gesundheitsförderung und Prävention:

- gesund essen & trinken
- bewegen & entspannen
- sich selbst mögen & Freunde haben
- Probleme & Konflikte lösen
- kritisch denken & Nein sagen können.

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

In jedem Schuljahr werden ca. 15 Klasse2000-Stunden durchgeführt. Zwei bis drei davon gestalten die Klasse2000-Gesundheitsförderer: Fachleute aus Medizin oder Pädagogik, die für ihren Einsatz bei Klasse2000 besonders fortgebildet werden. Sie führen neue Themen in den Unterricht ein, die die Lehrkräfte anschließend vertiefen. Da die Gesundheitsförderer interessantes Material und Spiele mitbringen, sind ihre Stunden für die Kinder besondere Höhepunkte und begeistern sie für das Thema Gesundheit. Die Lehrkräfte können von dem Austausch und der Zusammenarbeit mit den Gesundheitsförderern profitieren und die Chance nutzen, ihre Klasse zu beobachten und 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.
Aktuelle Ergebnisse belegen die gute Praktikabilität des Programms sowie eine hohe Zufriedenheit der befragten Lehrkräfte und Schulleiter. 84 % der Lehrkräfte bewerten das Unterrichtskonzept mit „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.

Inhalte der 1. Jahrgangsstufe

KLARO der Gesundheitsforscher (GF)*
- KLARO und den Weg der Luft kennenlernen
- Den Zusammenhang von Bewegung und Atmung erkennen
- Die KLARO-Atmung zur Entspannung kennenlernen und anwenden können

Klasse2000 – das ist doch KLARO! (LE)**
- Informationen über den Paten
- Jedes Kind bastelt seinen eigenen KLARO

Wir verstehen uns (LE)
- Zuhörer - und Sprecherregeln

KLARO-Kreisgespräche (LE)
- Selbstwertgefühl stärken
- Gesprächsregeln üben und festigen

Komplimente machen – Komplimente bekommen (LE)
- Lernen, Komplimente zu machen
- Förderung eines guten Klassenklimas

Abenteuer „Bewegung" (LE)
- Analyse des eigenen Bewegungsverhaltens

Von Bewegungsräubern und Dampfmachern (LE)
- Unterscheiden zwischen Bewegungsräubern, Bewegungsmachern und Dampfmachern

KLAROs Bewegungszeit (LE)
- Mehr Bewegung in den Alltag bringen
- Spielideen für einen bewegten Nachmittag

Bewegung – so funktioniert es! (GF)
- Knochen, Muskeln und Gelenke als Bewegungsgrundlage kennen
- Bewegung und Ernährung sind wichtig für die Knochen und Muskeln

KLAROs starke Pause (LE)
- Die Kinder kennen die Zusammensetzung eines gesunden Pausenbrotes

Durst und Durstlöscher (LE)
- Wissen, warum Trinken so wichtig ist
- Wasser, der beste Durstlöscher der Welt

Das gemeinsame Klassenfrühstück (LE)
- Praktische Umsetzung von „KLAROs starker Pause"

*GF: Gesundheitsförderer-Stunde
**LE: Lehrer-Stunde

Inhalte der 2. Jahrgangsstufe

Der Weg der Nahrung (GF)
- Den Weg der Nahrung durch den Körper kennenlernen
- Verdauungsorgane und deren Funktion kennen

Die Ernährungspyramide für Kinder (LE)
- Kennenlernen der Lebensmittelfamilien
- Den Aufbau der Ernährungspyramide verstehen

Portionsgrößen (LE)
- Das Handmaß als Portionseinheit kennen

KLAROs Pausen-Check (LE)
- Pausenbrotprojekt: Jeden Tag Obst oder Gemüse und Wasser zum Trinken mitbringen

KLARO ganz entspannt (GF)
- Unterscheidung von Anspannung und Entspannung
- Wissen, warum Entspannung wichtig ist

Mach mal eine Pause (I und II) (LE)
- Erkennen, wann man eine Pause braucht
- Wissen, wie man sich entspannen kann

Entspannung – aber bitte gleich! (LE)
- Entspannungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen kennenlernen

Die längste Entspannung der Welt (LE)
- Wissen, warum Schlaf so wichtig ist
- Einschlafhelfer kennenlernen

KLARO der Gefühleforscher (GF)
- Angst, Wut, Trauer, Freude und Ausgeglichenheit erkennen
- Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten
- Sich in andere einfühlen können

So fühlen sich Gefühle an (LE)
- Die fünf Hauptgefühle differenziert bei sich selbst wahrnehmen
- Unterscheiden können zwischen angenehmen und unangenehmen Gefühlen

KLAROs Erste Hilfe bei unangenehmen Gefühlen (LE)
- Wissen, wie man mit unangenehmen Gefühlen umgehen kann

Empathie-Übung (I und II) (LE)
- Unterscheidung von angemessenem und unangemessenem Verhalten
- Sich in andere einfühlen können

Inhalte der 3. Jahrgangsstufe

KLAROs Zauberformel (GF)
- Impulskontrolle mit Hilfe der Zauberformel
- Konflikte gewaltfrei lösen können

Geschichten zum Wütend-Werden (I und II) (LE)
- Wissen, dass es für jedes Problem immer mehrere Lösungen gibt
- Mit der eigenen Wut konstruktiv umgehen

Ich-Botschaften (LE)
- Konflikte fair lösen
- Ich-Botschaften formulieren können

Entschuldigung! (LE)
- Sich nach einem Streit entschuldigen können
- Eine Entschuldigung annehmen können

KLAROs Zauberformel bei Angst (I und II) (LE)
- Die eigene Angst als wichtiges Gefühl wahrnehmen
- Mit der eigenen Angst konstruktiv umgehen können

Das Herz und der Weg des Blutes (GF)
- Die Funktion des Herzens kennen, Puls ertasten können
- Wissen, dass Bewegung dem Herz gut tut

Das tut meinem Herz gut - Ernährung (LE)
- Wiederholung der Ernährungspyramide
- Ideen für ein gesundes Pausenbrot

Das tut meinem Herz gut - Bewegung (LE)
- Mehr Bewegung in der Freizeit
- Mit KLAROs Sport-Spaß Bewegung in den Klassenalltag bringen

Zusammen sind wir stark! (GF)
- Teamfähigkeit entwickeln, Vertrauen fördern
- Miteinander statt gegeneinander arbeiten

Das Netz der Stärken und Schwächen (LE)
- Differenzierte Wahrnehmung der eigenen 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 umsetzen

Inhalte der 4. Jahrgangsstufe

Mein Gehirn - besser als jeder Computer! (GF)
- Aufgaben des Gehirns kennen, wissen, wie es funktioniert und wie man es beim Lernen unterstützen kann

Lernen mit KLARO (LE)
- Wiederholung der Themen: Ernährung, Bewegung und Entspannung in Bezug zum Gehirn

Fernsehen und Computerspiele (LE)
- Wie wirkt sich TV- und PC-Konsum auf mein Gehirn aus?

Glück und Werbung (GF)
- Tricks der Werbung durchschauen
- Was brauche ich, um glücklich zu sein?

Informationen 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 und 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

KLARO der Gesundheitsforscher

Thema	GF-Stunde: KLARO der Gesundheitsforscher
Ort	Klassenzimmer
Dauer	45 - 60 Min.
Ziele	☺ Den Zusammenhang von Atmung und Bewegung erkennen ☺ Den Weg der Luft durch den Körper kennen ☺ KLARO-Atmung zur Entspannung kennenlernen und anwenden können
Material	... KLAROs Bewegungspause (CD und Kärtchen) CD-Player (meist im Klassenzimmer vorhanden) Plakat „Weg der Luft" Atemtrainer ...
Ablauf	**1. KLARO stellt sich vor (ca. 10 Min.)** **2. Experiment mit KLAROs Bewegungspause (ca. 10 Min.)** **3. Der Weg der Luft (max. 5 Min.)** **4. Üben mit dem Atemtrainer (ca. 10 Min.)** **5. KLARO-Atmung (ca. 5 Min.)** **6. Forscherausweis und Forscherauftrag (ca. 5 Min.)** **7. Verabschiedung (ca. 5 Min.)**

Was bisher geschah:

Die Kinder haben KLARO kennengelernt und wissen, dass er ein ganz besonderer Forscher ist.

2. Experiment mit KLAROs Bewegungspause (ca. 10 Min.)

„KLARO ist ja ein Forscher, der mit dir erforschen will, was du tun kannst, damit es dir gut geht. Dazu hat er auch gleich ein Experiment dabei. Bist du bereit, zu forschen?"

⇨ Schüleräußerung (alle antworten z. B. mit „KLARO!")

Experiment: KLAROs Bewegungspause

Führen Sie mit den Kindern die erste Bewegungspause durch. Benutzen Sie dazu die CD - und wenn Sie möchten - auch die Karten. Für dieses Experiment verzichten Sie allerdings auf den vierten Teil (Entspannungstreff) der Bewegungspause.

Legen Sie die CD ein und erklären den Kindern:

„Stell dich bitte hinter deinen Stuhl und achte darauf, dass du zu deinen Nachbarn etwas Abstand hast. Gemeinsam werden wir jetzt KLAROs Bewegungspause machen. Achtung es geht gleich los!"

Starten Sie mit der CD und machen Sie die ersten drei Übungen mit den Kindern.

Achtung

Beim Durchlauf der Bewegungspause kommt es nicht darauf an, dass die Kinder z. B. den Hampelmann richtig ausführen. Wichtig ist vor allem, dass sie schwungvoll in Bewegung kommen und Spaß haben.

Noch im Stehen fragen Sie die Kinder: „Hat das gut getan?"

⇨ Schüleräußerungen (... ja, hat Spaß gemacht)

„Und jetzt eine erste Forscherfrage: Was hat sich durch die Bewegungspause bei dir verändert?"

⇨ Schüleräußerungen

Lassen Sie die Kinder von ihren Körperwahrnehmungen erzählen und greifen Sie das Thema „Atmung" auf, wenn es von den Kindern kommt. Sollten die Kinder nichts über die Atmung erzählen, geben Sie einen entsprechenden Impuls: „Ich habe bei mir festgestellt, dass ich nach der Bewegungspause viel schneller atmen musste."

Danach setzen sich die Kinder wieder auf ihre Stühle oder auf ihre Plätze am Tisch.

Wie es weitergeht:

Es wird kurz die Frage geklärt, in welchem Zusammenhang die Bewegung und Atmung stehen (... Muskeln brauchen bei Bewegung mehr Sauerstoff als in Ruhe. Den bekommen sie durch schnellere und tiefere Atmung). Außerdem wird durch ein Experiment (Luft anhalten) festegestellt, dass atmen lebenswichtig ist - man muss immer atmen.

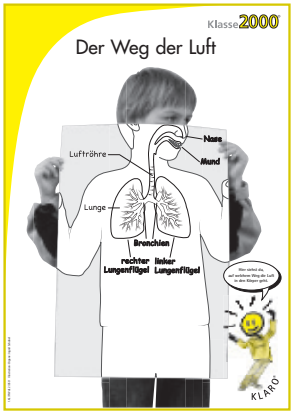
3. Der Weg der Luft (max. 5 Min.)

„Jetzt möchte ich dir zeigen, wohin die Luft geht, wenn du sie durch die Nase oder den Mund einatmest."

Hängen Sie das Plakat „Der Weg der Luft" auf

„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. Was erkennst du auf dem Bild?"



⇨ 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."

Luftröhre
„Die eingeatmete Luft geht durch die Luftröhre. Die sieht aus wie ein Schlauch. Damit die Luftröhre im Körper nicht zusammengedrückt wird, hat sie in regelmäßigen Abständen kleine, feste Ringe eingebaut. So kannst du immer atmen - auch wenn du z. B. Purzelbäume schlägst."

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 Röhrchen, 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 ein bestimmter Teil aus der Luft herausgeholt: Der Sauerstoff. Diesen Sauerstoff braucht dein Körper, damit du dich bewegen kannst. Das hast du bei unserer Bewegungspause schon festgestellt. Wenn du dich viel bewegst, musst du auch schneller atmen, damit du genügend Sauerstoff bekommst.

Mund
Nachdem der Sauerstoff aus der Luft geholt ist, geht die restliche Luft durch die Luftröhre und den Mund oder die Nase wieder nach draußen. Dann atmest du wieder frische Luft mit viel Sauerstoff ein."

4. Üben mit dem Atemtrainer (ca. 10 Min.)

Forscherfrage:

„Kannst du die Luft, die du ausatmest, sehen?"

⇨ Schüleräußerungen (... normal nicht, nur im Winter, wenn es kalt ist ...)

„Wir können das gleich einmal ausprobieren. Ich habe ein Gerät dabei, mit dem kannst du deine ausgeatmete Luft sichtbar machen."

KLARO-Atemtrainer zeigen und erklären

„Das ist der KLARO-Atemtrainer. Mit diesem Atemtrainer kannst du mit deiner ausgeatmeten Luft einen Ball tanzen lassen. So lange du ausatmest, wird der Ball in der Luft bleiben. Erst wenn alle Luft aus deiner Lunge heraus ist, fällt der Ball wieder nach unten. Je mehr Luft also in deiner Lunge war, desto länger kannst du den Ball in der Luft tanzen lassen. Ich zeige dir, wie er funktioniert (vormachen)."

Teilen Sie jetzt die Atemtrainer an die Kinder aus. Lassen Sie die Kinder selbständig mit dem Gerät üben.

5. KLARO-Atmung (ca. 5 Min.)

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

„Jetzt kennst du den Weg der Luft durch deinen Körper und du hast festgestellt, dass du schneller atmen musst, wenn du dich bewegst. Aber nicht nur Bewegung verändert deine Atmung. Auch Gefühle können die Atmung verändern. Wenn du z. B. erschrickst, Angst hast oder aufgeregt bist, dann kann es sein, dass du schneller atmest. Dann ist es gut, wenn du deine Atmung wieder beruhigen kannst.

Atementspannung mit der KLARO-Atmung

Deshalb möchte dir KLARO zum Schluss einen Tipp zum Entspannen geben: Die KLARO-Atmung. Die kannst du überall und jederzeit anwenden, wenn du einmal eine Pause brauchst oder aufgeregt bist.

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." (Machen Sie die Sitzhaltung vor.)

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

„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. Achten Sie darauf, dass die Kinder nicht zu lange in der Einatmung verweilen. Der Schwerpunkt sollte auf der Ausatmung liegen.)

„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. Stell dir dabei vor, wie du den Ball von deinem Atemtrainer ganz lange tanzen lässt ... nach einer kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein ..."

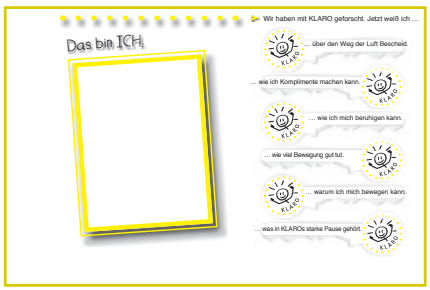
Wiederholen Sie diese Atmung noch zweimal, wobei Sie ab dem zweiten Durchgang selbst mitmachen können. Das Ausatmen darf ruhig deutlich hörbar sein.

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

Wie es weitergeht:

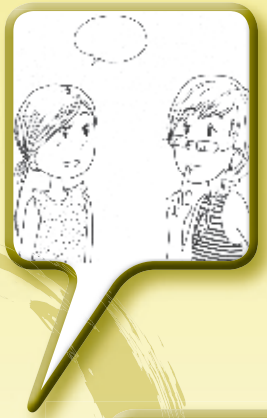
Die Kinder bekommen noch einen Forscherausweis geschenkt, in den sie ihre Forschungsergebnisse eintragen können.

Außerdem übergibt die GF das Bastematerial für die KLAROs der Kinder der Lehrerin. In der nächsten KLARO-Stunde basteln die Kinder mit ihrer Lehrerin ihre eigenen KLAROs und KLARAs.



Wir ver stehen uns!

KLAROs Zuhörer - Regeln



1. Ich schaue den anderen an.
2. Ich lasse den anderen ausreden.
3. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstanden habe.

2

Verbinde die Regeln mit den richtigen Bildern

KLAROs Sprecher - Regeln

1. Ich schaue den anderen an.
2. Ich spreche laut und deutlich.
3. Ich warte, bis der andere mir zuhört.

3

Thema	GF-Stunde: Der Weg der Nahrung
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 45 Min.
Ziel	☺ Die Kinder lernen den Weg der Nahrung durch den Körper kennen ☺ Sie kennen die Verdauungsorgane und ihre Funktion
Material	Brotstückchen Haftfolienpuzzle für die Kinder + Folie für GF Poster „Weg der Nahrung“ Bodenplakate für das Spiel „Der Weg der Nahrung“ Klebeband
Ablauf	**1. Begrüßung und Einführung (ca. 10 Min.)** **2. Brottest (ca. 5 Min.)** **3. Haftfolienpuzzle (ca. 5 Min.)** **4. Funktionen der Verdauungsorgane (ca. 5 Min.)** **5. Verdauungsspiel (ca. 15 Min.)** **6. Verabschiedung (ca. 5 Min.)**

1. Begrüßung und Einführung (ca. 10 Min.)

Begrüßen Sie die Kinder und steigen Sie gleich mit der Ankündigung zu einem Experiment ein. Wie immer, bevor Forscher gemeinsam forschen, sprechen sie den Forscherspruch:

Gesund und fit, mach auch mit!

Was dann geschieht:

Die Kinder machen einen Brottest: Sie kauen ein kleines Stück Brot, bis es ganz zu Brei geworden ist. Dann schlucken sie es und spüren nach, wohin das Brot verschwindet. Anschließend bekommen sie ein Haftfolienpuzzle ausgeteilt, das aus einer Köperfolie und den einzelnen Verdauungsorganen besteht. Sie versuchen selbst, die Verdauungsorgane in der richtigen Reihenfolge auf die Körperfolie zu kleben. Die Auflösung geschieht mit Hilfe des Posters.

4. Funktionen der Verdauungsorgane (ca. 5 Min)

Die Besprechung dessen, was in den einzelnen Verdauungsorganen geschieht, sollte so kurz wie möglich gefasst sein!

Mund:

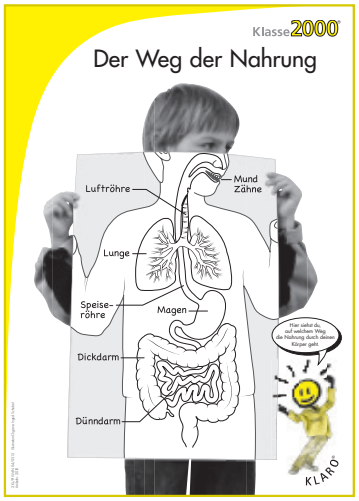
„Der Weg der Nahrung beginnt im Mund. Man sagt auch: hier beginnt die Verdauung. Was heißt denn verdauen?“

⇨ Schüleräußerungen

„Verdauen heißt: Das Essen in ganz kleine Stücke zerteilen, damit dein Körper es besser aufnehmen kann. Deine Zähne beginnen mit dem Zerkleinern und Speichel macht das Essen nass. So kannst du es besser schlucken. Beim Essen ist es immer ganz wichtig, dass du lange kaust, damit das Essen klein und weich ist.“

KLARO erinnert die GF daran, dass die Kinder das doch gerade ganz gut gemacht haben!

...



... so geht es weiter:

Auf die gleiche Art werden die Aufgaben der Speiseröhre, des Magens, des Dünndarms und des Dickdarms erklärt. Danach wird das Verdauungsspiel gespielt.

5. Verdauungsspiel (ca. 15 Min)

Die Bodenplakate der einzelnen Stationen werden in einer Reihe - mit etwas Abstand zueinander - auf den Boden gelegt und mit Klebeband fixiert. Auf den Bodenplakaten stehen Sätze, welche die Kinder sprechen sollen, während sie eine massierende Handbewegung machen. Das wird am besten erst einmal mit allen Kindern „trocken" geübt. Gehen Sie dazu mit allen Kindern von Plakat zu Plakat, sprechen gemeinsam den Satz und machen die Handbewegungen vor.

Station Mund
„Wir zerkleinern dich (= mit den Handkanten leicht auf den Rücken klopfen) und machen dich mit Speichel nass (= mit den Handflächen den Rücken einreiben)."

Station Speiseröhre
„Wir schieben dich in den Magen." (= Mit beiden Händen sanft in den Magen weiterschieben.)

Station Magen
„Wir kneten dich durch." (= Mit beiden Händen den Rücken vorsichtig kneten.)

Station Dünndarm
„Wir holen die Nährstoffe aus dir heraus." (= Mit den Fingerspitzen eine leichte Zupfmassage am Rücken machen.)

Station Dickdarm
„Wir holen das Wasser aus dir heraus und schieben dich nach draußen." (= Mit beiden Händen am Rücken von oben nach unten ausstreichen und aus der Verdauungsstraße hinausschieben.)

Einteilung in 6 Gruppen

Dann teilen Sie die Kinder in 6 Gruppen ein. 5 Gruppen stellen (oder knien) sich nun gegenüber in zwei Reihen entlang der 5 Stationen hin. Jede Gruppe macht die zu ihrem Plakat gehörende Handbewegung und spricht gemeinsam den Satz, wenn ein Nahrungsmittel vorbei kommt. Die sechste Gruppe darf als Nahrungsmittel die Verdauungsstraße durchlaufen.

Jetzt beginnt das Verdauungsspiel. Sie (als GF) stehen am Beginn der Verdauungsstraße und sagen, wann das nächste Kind in den Mund gehen soll. Am Ende der Verdauungsstraße steht die LE und nimmt die Kinder in Empfang, wenn sie nach außen geschoben werden. Entweder durchlaufen die Kinder einzeln den Weg oder es werden ganze Menüs durchgeschickt. Laufen die Kinder einzeln, darf jedes Kind sagen, was es sein will (z. B. Apfel, Pizza, Nudeln mit Tomatensoße o.ä.).

Wenn alle Kinder der Nahrungsmittel-Gruppe durch die Verdauungsstraße gelaufen sind, besetzen diese die Station Mund. Alle anderen Gruppen rücken eine Station weiter Richtung Dickdarm. Die letzte Gruppe, die an der Station Dickdarm war, darf nun ein Nahrungsmittel sein und durch die Verdauungsstraße laufen.

TIPP

Das letzte Kind geht los, kehrt im Magen um, geht zurück zum Mund und wieder hinaus. Was ist hier passiert?

... so geht es weiter:

Danach füllen die Kinder noch eine Seite in ihrem KLARO-Heft aus und malen den ersten Schlüssel ihres Forschertagebuches aus. Dann verabschiedet sich die GF.

Thema	LE-Stunde: Die längste Entspannung der Welt
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 60 Min.
Ziel	☺ Die Kinder wissen, warum ausreichend Schlaf wichtig ist ☺ Sie wissen, was ihnen beim Einschlafen helfen kann
Material	Schülerheft, Seite 10 - 13
Ablauf	**1. Auswertung des Forscherauftrages** **2. Warum brauchen wir so viel Schlaf?** **3. Wie viel Schlaf ist gut?** **4. Einschlaftipps von KLARO**

1. Auswertung des Forscherauftrages

Greifen Sie den Forscherauftrag aus der letzten Stunde auf. Die Kinder berichten, wann sie ins Bett gegangen sind und wann sie wieder aufstehen mussten. Diese beiden Zeiten tragen die Kinder auf der 1. Zeitleiste in ihrem KLARO-Heft auf Seite 12 ein. Mit Hilfe dieser Zeitleiste können sie ausrechnen bzw. abzählen, wie viele Stunden sie im Bett waren bzw. geschlafen haben.

„Wir schlafen viele Stunden in der Nacht, manchmal sogar auch noch mal am Tag. Ich frag mich, ob es wirklich notwendig ist, dass wir so viel schlafen? Im Schlaf passiert doch nichts – da würden doch eigentlich 2 bis 3 Stunden vollkommen ausreichen. Dann hätten wir viel mehr Zeit für andere Dinge.

2. Warum brauchen wir so viel Schlaf?

KLARO stellt deshalb heute die Forscherfrage: Warum brauchen wir so viel Schlaf?"

Das Thema „Schlaf" kann als Gruppenpuzzle bearbeitet werden:

Es bilden sich Gruppen mit max. 4 Kindern. Alle Kinder haben ihr KLARO-Heft und einen Stift dabei. Innerhalb einer Gruppe werden alle Bilder bearbeitet, d. h. die 4 Kinder pro Gruppe teilen sich die 4 Bildergeschichten von Seite 10 /11 im Schülerheft auf.

1. Zunächst macht sich jedes Kind im Stillen über „sein Bild" Gedanken: Was sagt das Bild darüber aus, warum Schlaf so wichtig ist?
2. Alle Kinder, die das gleiche Bild bearbeiten, treffen sich in einer Expertengruppe. (Es entstehen 4 neue Gruppen.) Dort diskutieren sie über das Bild und suchen eine Erklärung, warum Schlaf so wichtig ist.

TIPP

Gehen Sie zu den Expertengruppen und helfen ihnen bei der Deutung ihrer Bildgeschichten.

3. Die Kinder aus den Expertengruppen gehen wieder in ihre ursprünglichen Gruppen zurück. Dort berichten sie den anderen Kindern von den Ergebnissen aus den Expertengruppen.

Auf diese Weise erhalten alle Kinder Informationen über alle Bilder.

Bildmotive und deren Bedeutung:

- Ein Kind ist krank und liegt am hellen Tag schläfrig im Bett:
  Der Körper heilt und repariert sich selbst. Dafür braucht er Kraft / Energie. Die holt er sich, indem er das Kind dazu zwingt, ruhig im Bett zu bleiben, statt herumzutollen.

- Ein Kind geht spät ins Bett und ist am nächsten Morgen müde:
  Der Körper holt sich in der Nacht wieder neue Kraft und Energie. Hat der Köper nicht ausreichend Schlaf bekommen, ist das Kind am nächsten Tag müde, schlapp und unkonzentriert.
- Viermal das gleiche Kind in den vier Jahreszeiten (Frühjahr, Sommer, Herbst, Winter). In jeder Jahreszeit ist es ein paar Zentimeter gewachsen:
  Zum Wachsen braucht der Körper viel Energie. Die meiste Energie steht ihm in der Nacht zur Verfügung, wenn man sich nicht bewegt. Deshalb wächst der Körper in der Nacht.
- Ein Kind lernt viel Neues in der Schule und erlebt ganz viel am Tag. Das muss verarbeitet und gespeichert werden:
  Um Gelerntes und Erlebtes verarbeiten und speichern zu können, braucht der Körper Ruhe und ungestörte Zeit. Die hat er normalerweise nur nachts.

Die Kinder stellen ihre Ergebnisse vor. Ggf. ergänzt die LE die Ergebnisse.

Zusammenfassung:

„Ausreichend Schlaf ist also nicht nur zum Entspannen sehr wichtig, sondern der Körper braucht ungestörte Ruhe zum Reparieren, Wachsen, Heilen, Speichern und Energietanken für den kommenden Tag!"

3. Wie viel Schlaf ist gut?

Forscherfrage:

„Wie viel Schlaf ist nun also notwendig, damit der Körper all das machen kann?"

KLARO gibt dazu einen klaren Tipp auf der untersten Zeitleiste im Schülerheft auf Seite 12:

Ca. 10 Stunden Schlaf sind für Kinder in der 2. Klasse gut. Dazu kommen noch ca. 1-2 Stunden als Einschlaf- und Aufwachzeit. Manche Kinder kommen aber auch mit deutlich weniger Schlaf (z. B. 8 Std.) gut zurecht!

Die Kinder überprüfen, ob sie selbst genügend Schlaf in der Nacht haben und vergleichen die Anzahl der eingetragenen Stunden auf der 1. Zeitleiste mit den KLARO-Smileys:
9 Stunden und mehr: Sehr gut, weiter so! .

8 bis 9 Stunden: Aufpassen, dass es nicht weniger wird!

Weniger als 8 Stunden: Das ist zu wenig!

Zuletzt überlegen die Kinder, wann sie am Abend ins Bett gehen müssten, damit sie genügend Schlaf bekommen (mit Einschlaf- und Aufwachzeit!). Das tragen sie in die 2. Zeitleiste ein.

Hinweis:

Die von KLARO empfohlene Schlafdauer für Grundschüler ist lediglich ein Richtwert, der von Kind zu Kind individuell sehr unterschiedlich ausfallen kann. Es soll kein Kind gezwungen werden, 11 Stunden im Bett zu verbringen, wenn es bereits nach 8 Stunden gut ausgeschlafen ist. KLAROs Schlafempfehlung dient eher dazu, dass die Kinder selbst experimentieren und herausfinden, was ihnen gut tut ... bei manchen wird das Ergebnis vielleicht sein: „Ich muss mehr schlafen", bei anderen vielleicht: „Meine Schlafdauer ist genau richtig."

... so geht es weiter:

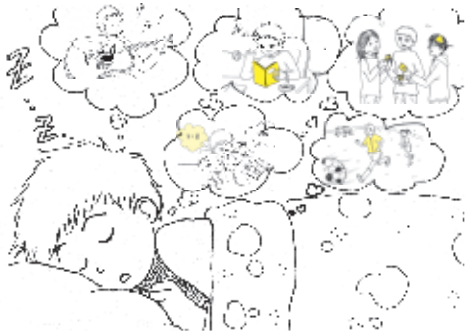
Die Kinder unterhalten sich noch darüber, was ihnen beim Einschlafen hilft. Die besten Tipps werden an der Tafel gesammelt und dann durch KLAROs Tipps im Schülerheft ergänzt.

Zum Schluss wird gemeinsam noch KLAROs Körperreise - eine Entspannungsgeschichte - gemacht. Als Hausaufgabe probieren die Kinder die Einschlaftipps aus, die ihnen am besten gefallen und notieren in ihrem KLARO-Heft, wie sie funktioniert haben.

Warum ist Schlaf so wichtig?

Am Tag ...

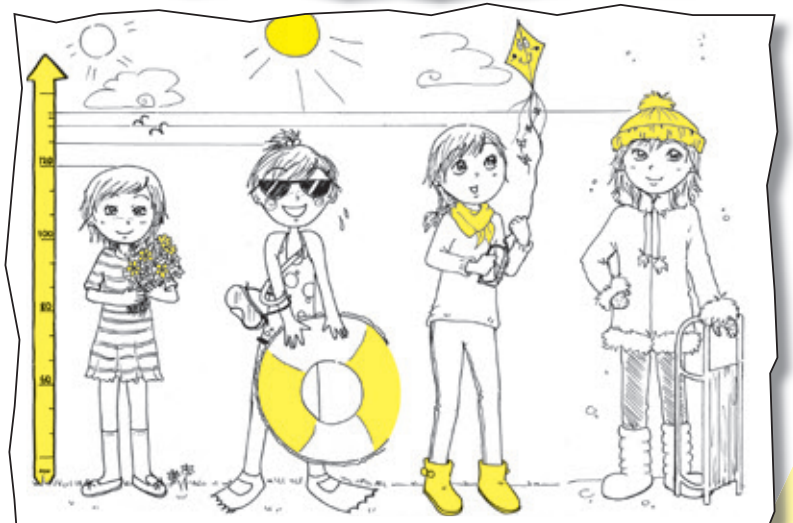
In der Nacht ...



Schlafen ist sehr wichtig. Wenn du schläfst passiert ganz viel in deinem Körper. Erkläre mit den 4 Bildgeschichten, was beim Schlafen passiert und warum das wichtig für dich ist.

Spät abends ...

Am nächsten morgen ...



Thema	LE-Stunde: Geschichten zum Wütend-Werden mit Cem
Themenbereich	Probleme & Konflikte lösen
Ort	Klassenzimmer
Dauer	Ca. 45 Min.
Ziel	☺ Impulskontrolle mit Hilfe von KLAROs Zauberformel ☺ Wissen, dass es für jedes Problem immer mehr als nur eine Lösung gibt
Material	DVD (siehe hintere Umschlagseite): Geschichte zum Wütend-Werden mit Cem Alternative zur DVD: Schülerheft, Seite 2 Schülerheft, Seite 4
Ablauf	**1. Geschichte zum Wütend-Werden mit Cem** **2. KLAROs Zauberformel - das rote Licht** **3. Spiel: Versteinern** **4. KLAROs Zauberformel - das gelbe Licht**

Was bisher geschah:

Die Kinder haben in der vorangegangenen GF-Stunde KLAROs Zauberformel kennengelernt - ein Schema, das bei der Impulkontrolle in Wutsituationen hilfreich sein kann. Sie wissen, dass es für jedes Problem immer mehr als nur eine Lösung gibt.

In den folgenden LE-Stunden wird die Zauberformel in verschiedenen Situationen eingeübt.

1. Geschichte zum Wütend-Werden mit Cem (ca. 5 – 10 Min)

Spielen Sie den Film von Cem vor. Die Geschichte endet mit einer Prügelei.

In der hinteren Umschlagseite finden Sie eine DVD mit den Geschichten zum Wütend-Werden. Legen Sie die DVD ein und spielen Sie die Geschichte mit Cem vor.

(Alternativ können Sie die Geschichte auch mit den Kindern lesen. Sie steht im Schülerheft aus Seite 3.)

Sprechen Sie mit den Kindern über diese Geschichte. Fragen Sie, ob die Kinder Cem verstehen, ob sie auch schon mal so etwas erlebt haben und wie es ihnen dabei ging.

Ergebnis:

Die Reaktion von Cem ist verständlich, aber eigentlich ist es kein gutes Ende, da die Prügelei das Problem nicht löst. Im Gegenteil - oft geht es den Beteiligten hinterher noch schlechter. Deshalb will KLARO wissen:

Forscherfrage:

„An welcher Stelle hätte Cem etwas anders machen müssen, damit es keine Prügelei gibt?"

⇨ Schüleräußerungen: (... nachdem er von den anderen aus seiner Mannschaft angepöbelt wurde und er wütend wurde.)

„Was hätte Cem hier tun können?"

⇨ Schüleräußerungen (...Er hätte zu sich selbst STOPP! sagen und sich beruhigen können.)

2. KLAROs Zauberformel – das rote Licht (ca. 15 - 20 Min)

„Es ist sehr schwer, sich selbst zu stoppen, wenn man wütend ist. Was würde dir helfen, dich in so einer Situation zu stoppen?"

⇨ Schüleräußerungen (Sammeln Sie die Vorschläge der Kinder unkommentiert an der Tafel)

Achtung

Hier geht es noch nicht darum, eine Lösung zu finden, im Sinne: Was kann er statt der Prügelei machen? Es geht ausschließlich darum, den ersten Impuls, die anderen (verbal oder körperlich) anzugreifen, zu stoppen.

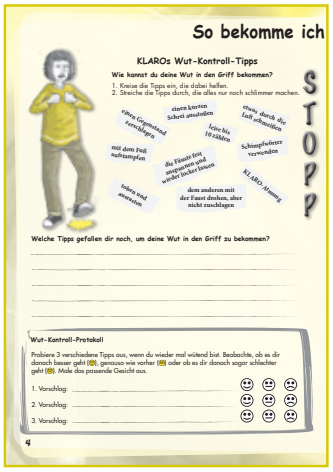
Überprüfen Sie im Anschluss, ob diese Tipps nach folgenden Kriterien hilfreich sind oder ob sie die Situation noch schlimmer machen. Die ungeeigneten Tipps werden wieder gelöscht.

Wichtige Kriterien für hilfreiche Tipps zur Wut-Kontrolle:

- Es muss schnell gehen (bevor deine Wut aus dir heraus bricht!)
- Es darf dich nicht noch wütender machen
- Der andere darf sich nicht bedroht fühlen

Schülerheft, Seite 4

„KLARO hat natürlich auch ein paar Tipps für dich dabei. Schau dazu in dein KLARO-Heft auf Seite 4. Dort findest du zehn verschiedene Wut-Kontroll-Tipps. Allerdings sind nicht alle dafür geeignet, die Wut in den Griff zu bekommen. KLARO meint, dass du selbst herausfinden kannst, welche fünf Tipps gut dafür geeignet sind, deine Wut in den Griff zu bekommen. Diese Tipps kreist du mit Bleistift ein. Die fünf Tipps, die du für ungeeignet hältst, streichst du einfach mit Bleistift durch.



<u>Geeignete KLARO-Tipps zur Wutkontrolle:</u>

KLARO-Atmung - die Fäuste fest anspannen und wieder locker lassen - einen kurzen Schrei ausstoßen - mit dem Fuß aufstampfen - leise bis 10 zählen ...

<u>Ungeeignete KLARO-Tipps zur Wutkontrolle:</u>

Toben und ausrasten – etwas durch die Luft schmeißen – dem anderen mit der Faust drohen, aber nicht zuschlagen – Schimpfwörter verwenden – einen Gegenstand zerschlagen

Gemeinsame Auswertung, welche Tipps hilfreich dabei sind, die Wut in den Griff zu bekommen.

Fragen Sie jeden Tipp einzeln ab, wie sich die Kinder entschieden haben. Lassen Sie die Kinder kurz begründen, warum sie sich so entschieden haben und korrigieren Sie ggf. Am Ende sollen alle Kinder die hilfreichen Tipps mit Filzstift eingekreist haben und die ungeeigneten Tipps durchgestrichen.

Danach dürfen sich die Kinder noch die Wut-Kontroll-Tipps von der Tafel abschreiben, die sie auch gut finden und gerne einmal ausprobieren möchten.

Schreiben Sie in der Zwischenzeit die fünf hilfreichen KLARO-Tipps ebenfalls an die Tafel.

3. Spiel: Versteinern (ca. 5 Min)

Dieses Spiel funktioniert wie das Versteinern-Spiel in der GF-Stunde, mit einer kleinen Abwandlung.

Solange die Musik spielt (oder sie auf einer Trommel schlagen, etc.) tanzen und bewegen sich die Kinder im Raum. Zeigen Sie an der Tafel an, welcher Tipp von den Kindern ausprobiert werden soll, wenn die Musik stoppt. Irgendwann drehen Sie die Musik leise, die Kinder stoppen abrupt in ihrer Bewegung und führen den angezeigten Tipp aus (z. B. mit dem Fuß aufstampfen oder leise bis 10 zählen). Danach spielt die Musik wieder weiter und die Kinder bewegen sich dazu.

4. KLAROs Zauberformel – das gelbe Licht (ca. 15 Min)

Erarbeiten Sie nun mit den Kindern im Gespräch verschiedene Lösungsmöglichkeiten nach dem Frageschema von KLAROs Zauberformel (gelbes Licht):

- Wie geht es Cem? (... er ist wütend)
- Warum geht es ihm so? (= Was ist passiert? Möglichst neutrale Beschreibung der Situation ohne Bewertung!)
- Was könnte Cem alles tun? (Auflistung von mehreren Lösungsmöglichkeiten ohne Gewalt!)
- Welche Folgen hätten diese Lösungen? (Wie ginge es Cem danach? Wie ginge es den anderen?)
- Welche Lösung ist die beste? (Jedes Kind entscheidet für sich selbst und begründet evtl. seine Entscheidung)

Achtung

Für Kinder mit aggressiven Verhalten ist es sehr schwer, in derartig aufgeheizten Situationen andere Lösungsmöglichkeiten als Zuschlagen zu finden. Deshalb ist es für diese Kinder schon ein sehr erfolgreicher Schritt, wenn sie sich aus der Situation zurückziehen (weggehen), ohne vorher zugeschlagen zu haben. Bringen Sie diese Möglichkeit mit ein, falls es nicht schon von den Kindern selbst genannt wird. Betonen Sie diese Form der Reaktion als eine gewaltfreie Lösungsmöglichkeit unter vielen anderen. Nicht der mögliche Gesichtsverlust soll für diese Kinder im Vordergrund stehen, sondern der Stolz darüber, eine Streitsituation ohne Gewalt verlassen zu haben. In konkreten Streitsituationen im Klassenalltag sollte dann natürlich so ein Rückzug eines solchen Kindes auch als positiv wahrgenommen und auch gelobt werden.

Zusammenfassung:

Beenden Sie die Stunde, indem Sie zusammenfassend deutlich machen, dass es für jedes Problem und jeden Streit immer mehrere Lösungsmöglichkeiten gibt.

Gemeinsam wird dann noch der Zauberformel-Rap (siehe Ampelposter) gesprochen.

Forscherauftrag

Geben Sie den Kindern noch den Forscherauftrag, sich einen Wut-Kontroll-Tipp auszuwählen und diesen in der nächsten Wutsituation auszuprobieren. In ihrem KLARO-Heft auf Seite 4 (unten) können sie dazu ein Protokoll ausfüllen. Wenn der ausgewählte Wut-Kontroll-Tipp nicht gewirkt hat, können die Kinder noch bis zu zwei andere Tipps mit Hilfe des Protokolls ausprobieren.

So geht es weiter:

In den nächsten LE-Stunden üben die Kinder die Zauberformel noch einmal in einem selbst erlebten Wutkontext und zum Thema „Angst". Hier hilft die Formel auch dabei, sich klar darüber zu werden, ob es besser ist, der Angst nachzugeben oder sie zu überwinden.

So bekomme ich meine Wut in den Griff

KLAROs Wut-Kontroll-Tipps

Wie kannst du deine Wut in den Griff bekommen?

1. Kreise die Tipps ein, die dabei helfen.
2. Streiche die Tipps durch, die alles nur noch schlimmer machen.

STOPP

einen Gegenstand zerschlagen

einen kurzen Schrei ausstoßen

etwas durch die Luft schmeißen

leise bis 10 zählen

mit dem Fuß aufstampfen

Schimpfwörter verwenden

die Fäuste fest anspannen und wieder locker lassen

KLARO-Atmung

toben und ausrasten

dem anderen mit der Faust drohen, aber nicht zuschlagen

Welche Tipps gefallen dir noch, um deine Wut in den Griff zu bekommen?

_____

_____

_____

_____

_____

Wut-Kontroll-Protokoll

Probiere 3 verschiedene Tipps aus, wenn du wieder mal wütend bist. Beobachte, ob es dir danach besser geht (😀), genauso wie vorher (😐) oder ob es dir danach sogar schlechter geht (☹). Male das passende Gesicht aus.

1. Vorschlag: _____ 😀 😐 ☹
2. Vorschlag: _____ 😀 😐 ☹
3. Vorschlag: _____ 😀 😐 ☹

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.)**

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.

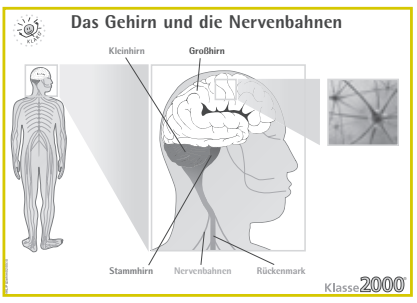
2. So arbeitet das Gehirn (ca. 10 Minuten)

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 Köper 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	☺ 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	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.

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!

4KLINT2015:10

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.

Was würdest du sagen?

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

Klasse2000 für alle: Schülermaterial in verschiedenen Schwierigkeitsstufen

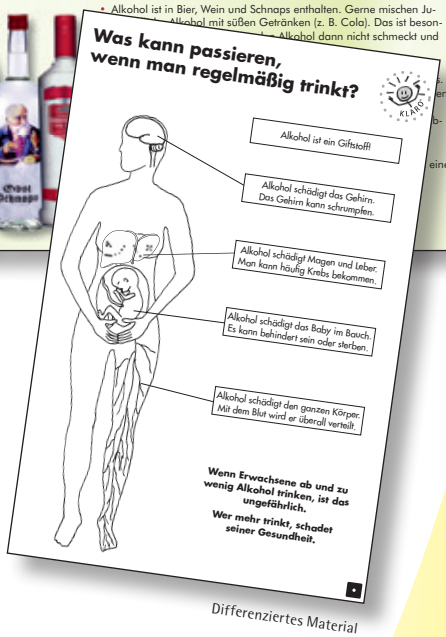
Förderschulen, inklusive, jahrgangsgemischte oder ganz „normale" Klassen: oft ist der Entwicklungsstand der Kinder in einer Klasse so unterschiedlich, dass nicht alle ein und dasselbe Arbeitsblatt sinnvoll nutzen können. Was ein Kind unterfordert und langweilt, kann für andere so schwer sein, dass sie entmutigt aufgeben. Deshalb hat Klasse2000 differenziertes Schülermaterial entwickelt, um individuellen Lernbedürfnissen gerecht zu werden. Die Lehrerhefte enthalten eine CD-ROM mit dem Material der jeweiligen Jahrgangsstufe.

Die Entwicklung des Materials wurde von der Robert-Bosch-Stiftung gefördert.

Differenziertes Material

Originalseiten aus dem Schülerheft 4. Klasse

Differenziertes Material



Differenziertes Material

Auszüge UK/08.13

Informationen über Klasse2000