



Klasse2000 Workshop Fachtag Prävention 27.03.2009 in Krautheim

1) **Was ist Klasse2000?**

Entstehung, Ziele, Umsetzung (Kurzpräsentation [www. Klasse2000.de](http://www.Klasse2000.de))

2) **Bewegungspause mit Klaro**

Bewegung kommt im Schulalltag häufig zu kurz Eine zusätzliche Sportstunde als Lösungsmöglichkeit gegen Konzentrationsschwäche, Unruhe und Übergewicht vieler Kinder wird diskutiert, lässt sich im Schulalltag aber oft nicht umsetzen. Mit Klaros Bewegungspause kann die Schule einen wichtigen Beitrag dazu leisten, dass die Kinder gesundheitsbewusstes Verhalten kennen lernen, Spaß an Bewegung erfahren und erkennen, dass Bewegung ganz einfach im Alltag integriert werden kann.

- Ausprobieren einer 5 Minuten Einheit in der Gruppe

3) **Praktisches aus den Stunden**

Vorstellung der Gesundheitsfördererstunde „Weg der Nahrung“

Ziele der Stunde:

- Den Weg der Nahrung bei der Verdauung kennen.
- Die Verdauungsorgane und ihre Funktionen kennen.
- Den eigenen Körper als Wunderwerk der Natur erkennen.
- Körpervorgänge wahrnehmen

Ausprobieren des Haftfolienpuzzles, Vorstellung des Plakates „Der Weg der Nahrung“, Durchführung des Spieles „Abenteuer auf dem Weg der Nahrung“

4) **Roter Faden der Gefühle durch 4 Schuljahre**

1.Klasse: Die Atmung wird auch durch Gefühle beeinflusst

- Tiefes Einatmen üben mit dem Atemtrainer
- KLARO – Atmung (tiefe Bauchatmung) als Weg der Entspannung z.B. bei Angst und Unruhe

2.Klasse: Bestandsaufnahme der Gefühle

- Gefühlsanzeiger (Gefühle ändern sich, jeder hat Gefühle, Gefühle stehen in Wechselbeziehung zu den Gefühlen anderer, wir werden von Stimmungen beeinflusst)

3.Klasse: Gefühle? – Alles KLARO!

- Körpersprache deuten und Gefühle bei anderen erkennen (Vorstellung des Gefühle- Buches und Pantomime-Spiel)

4.Klasse: Thema Werbung, Werbeversprechen erklären

- Was brauche ich wirklich um glücklich zu sein? (Kinder schreiben auf Papiersonnen, was sie wirklich brauchen, um glücklich zu sein und kleben diese auf ein Plakat).
- Gruppendruck, was ist das? (Andere wollen dich zu etwas überreden, was du nicht willst)
- Durchführung eines Gruppendruckexperimentes mit den Workshopteilnehmern