



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

Gesundheitsförderung  
Gewaltvorbeugung und  
Suchtvorbeugung von Klasse 1 bis 4

Janina Luickx  
Regionale Koordination  
Sachsen/ Sachsen-Anhalt/ Thüringen





Gesundheits- und Lebenskompetenzen fördern, Sucht und Gewalt vorbeugen

Die Kinder lernen

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

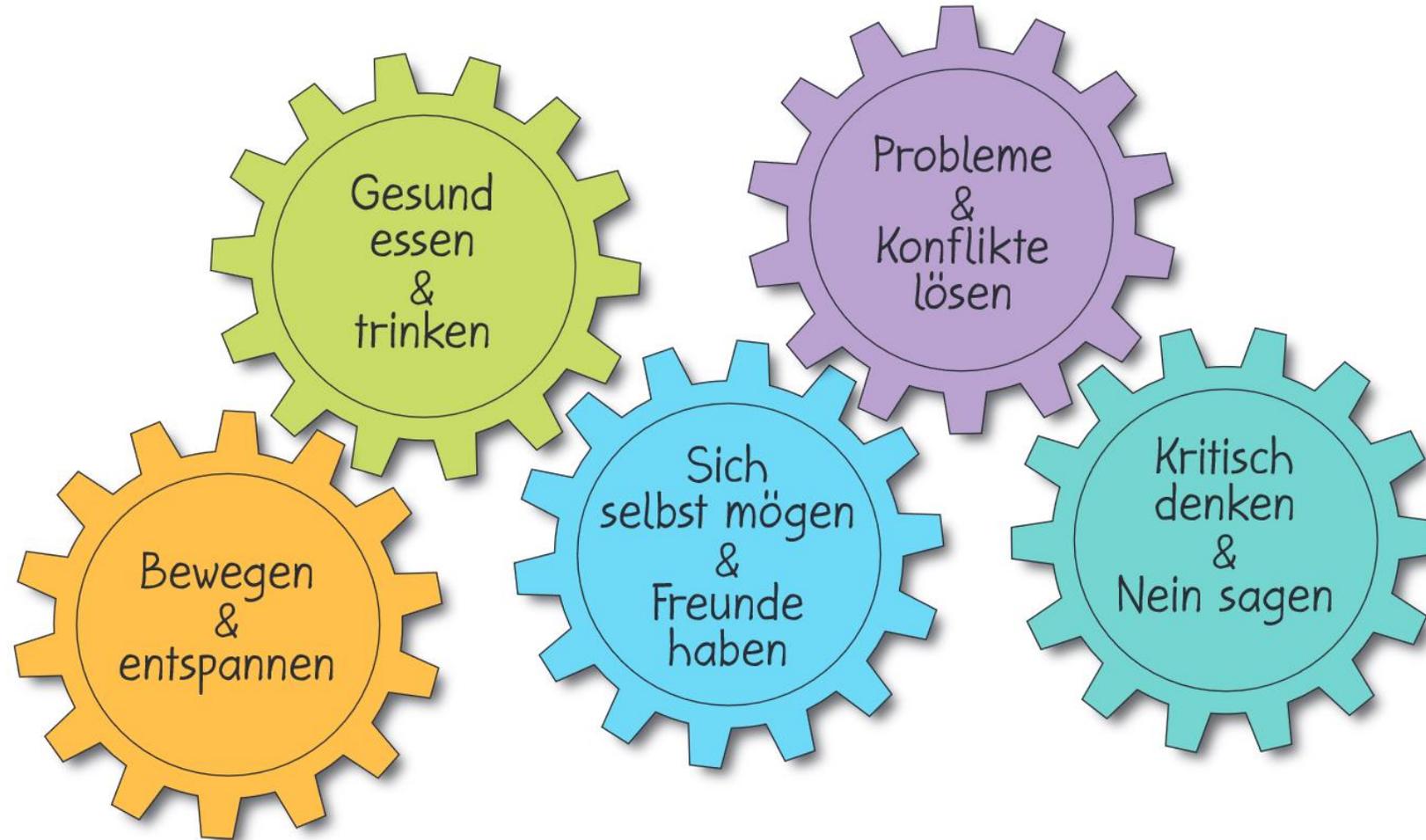




Foto: Katharina Schwerber

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



Foto: Elaine Schmidt

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



Die Kinder lernen,

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



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

Zum

- Begleiten
- Wiederholen
- Vertiefen
- Erweitern

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



Studien von unabhängigen Forschungsinstituten  
Kinder mit Klasse2000 ↔ ohne Klasse2000

Positive Wirkung im Grundschulalter auf

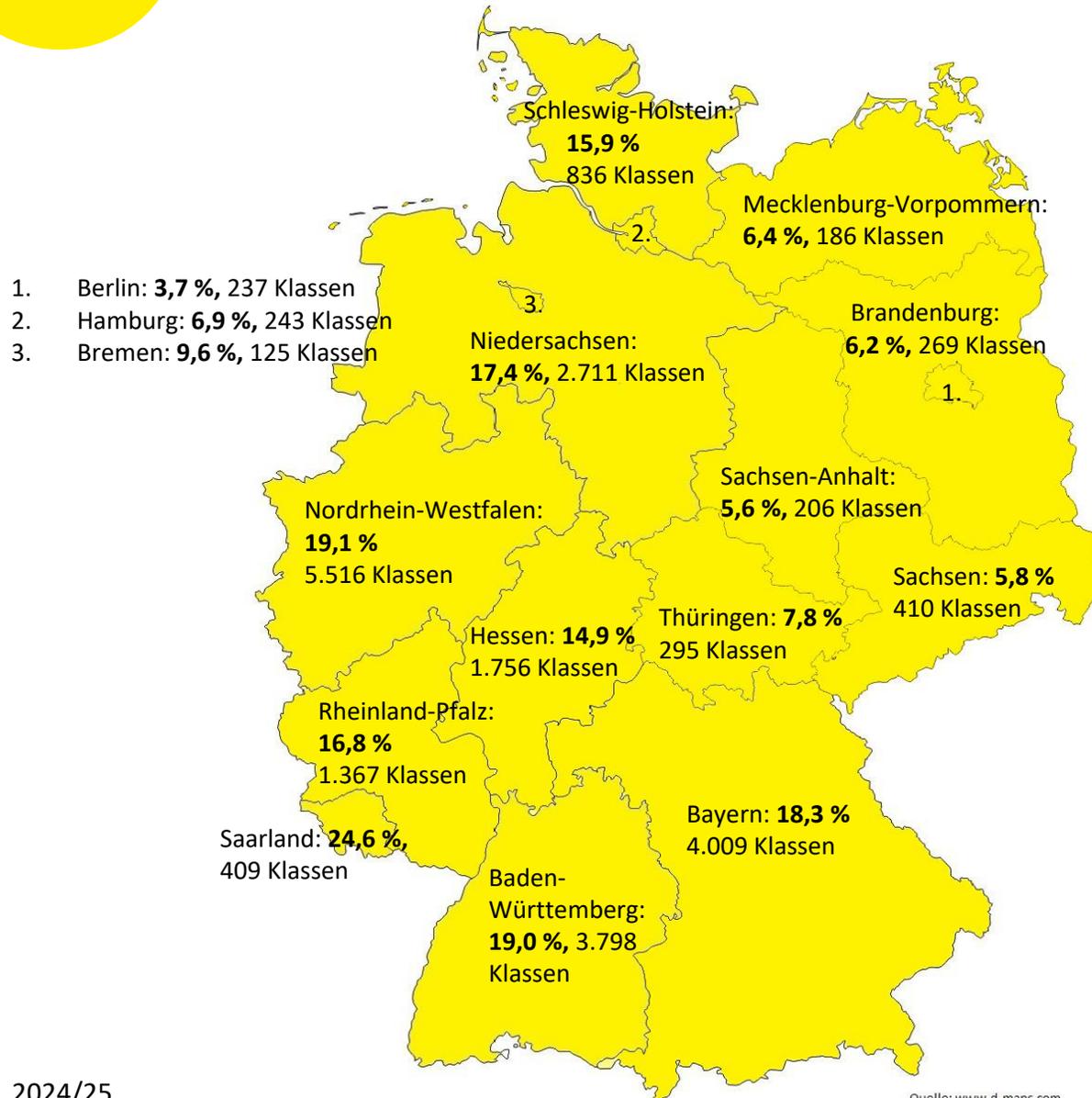
- Konsum von Gemüse u. Obst, Wasser, Süßigkeiten
- Aktiven Schulweg
- Gewalterfahrung

Positive Wirkung im Jugendalter auf

- Rauchen
- Alkoholkonsum
- Cannabiskonsum



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



## Schuljahr 2023/2024

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

Stand: 30.06.2024



o: Kerstin Nussbächer