

Themen Unterricht vom 08.06.2023

- Kurze Wiederholung der Inhalte vom 03.03.2023
- "Bewegung - so funktioniert es"
 - Wie schafft es der Körper, sich zu bewegen ?
 - Zusammenspiel von
 - Knochen
 - Gelenken
 - und Muskeln
 - Bewegungsspiel "Klaro - Abenteuerpfad" (Bild am Ende des Berichts)
 - verschiedene Bewegungsformen
 - Förderung der Aufmerksamkeit
 - Spaß
 - Gesunde Energie für unseren Körper
 - gesundes Trinken (div. Beispiele)
 - gesundes Essen (div. Beispiele)

Die Themen der durch die Klassenlehrkraft durchgeführten Unterrichtseinheiten entsprechen den ebenfalls den Inhalten, die in der Datei "Programminhalte_Klasse_1-4.pdf" aufgeführt sind.

Die Unterrichtsgestaltung und Durchführung war sehr gelungen und die Mitarbeiterin von Klasse 2000 verstand es sehr gut, alle förmlich mitzureißen und mit den Kindern in eine Art lehrreiches Mitmach-Abenteuer einzutauchen. Alle hatten einen Riesenspaß und haben doch eine Menge dabei auf spielerische Weise gelernt. Die dabei vermittelten Inhalte empfand ich als wertvoll und ich bin bereits gespannt auf die Unterrichtseinheiten im kommenden Schuljahr.

Im Namen der Klassenelternschaft der Klasse 1a bedanke ich mich auch heute noch einmal herzlich für die Förderung.



Karsten Wendzioch
Klassenelternrat der Klasse 1a
an der Grundschule Osterwald

gez. Simone Miller
Klassenelternrätin der Klasse 1a
an der Grundschule Osterwald

**Durchführungsbericht des Projekts "Klasse 2000" im Schuljahr 22/23
in der Klasse 1a der Grundschule Osterwald (Garbsen)**

08.06.2023

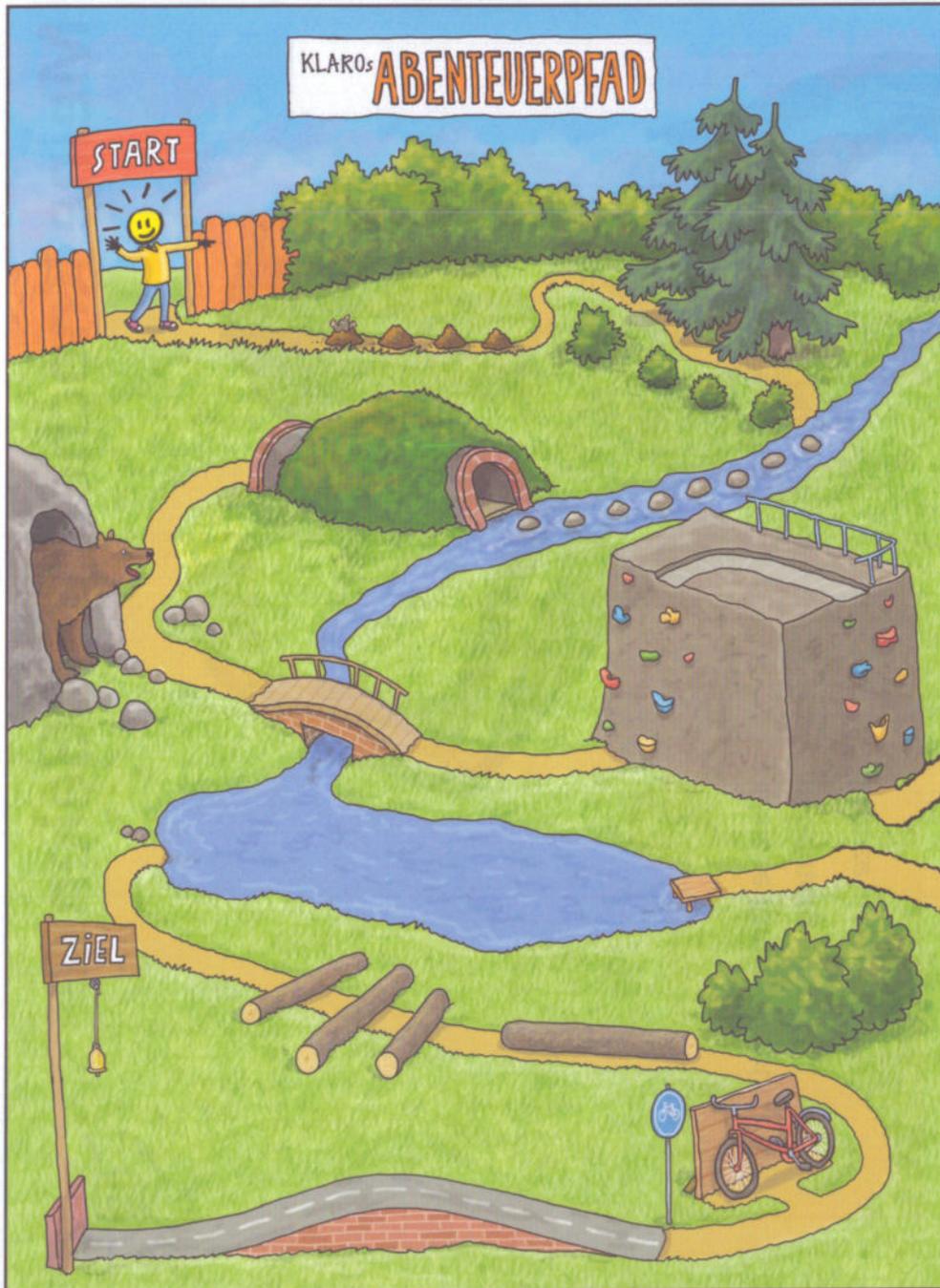
Das von der Deutschen Stiftung für Warenlehre in Teilpatenschaft geförderte Projekt "Klasse 2000" wurde in der Klasse 1a der Grundschule Osterwald durch Klasse 2000 e.V. ordnungsgemäß durchgeführt. Für den vollständigen Abschluss des Projekts im Schuljahr 22/23 fehlen heuer lediglich noch 2 Basisstunden, die regulär durch die Klassenlehrkraft durchgeführt werden.

Am 03.03.2023 und am 08.06.2023 fanden die Unterrichtseinheiten statt, die durch die Referentin von Klasse 2000 e.V. durchgeführt wurden. Dazwischen fanden immer wieder Klasse 2000 Unterrichtseinheiten statt, die von der Klassenlehrkraft durchgeführt wurden. Dabei wurden die Inhalte der Unterrichtseinheiten der Klasse 2000 Referentin erweitert und vertieft.

Die Unterrichtsinhalte der durch die Klasse 2000 Referentin durchgeführten Unterrichtseinheiten werden im folgenden detailliert aufgeführt und entsprechen den Inhalten, die in der Datei "Programminhalte_Klasse_1-4.pdf" aufgeführt sind, welche Ihnen bei der Anbahnung der Förderung bereitgestellt wurde. Am Ende des Berichtes habe ich die für die erste Klasse relevante Seite noch einmal zur Verfügung gestellt.

Themen Unterricht vom 03.03.2023

- Vorstellung der KLARO-Puppe die später jedes Kind für sich selbst gebastelt hat
- "Der Weg der Luft"
 - Welchen Weg nimmt die Luft durch unseren Körper ?
 - Mund / Nase
 - Luftröhre
 - Lunge
 - Warum brauchen wir Sauerstoff und was ist das ?
 - Wann brauchen wir viel Sauerstoff und wann weniger ?
 - Sport
 - Bewegung
 - Ruhen
 - und weitere Beispiele
 - Zusammenhang von Atmung und Bewegung
 - Übungen mit dem KLARO-Atemtrainer
 - Die KLARO-Atmung zur Beruhigung



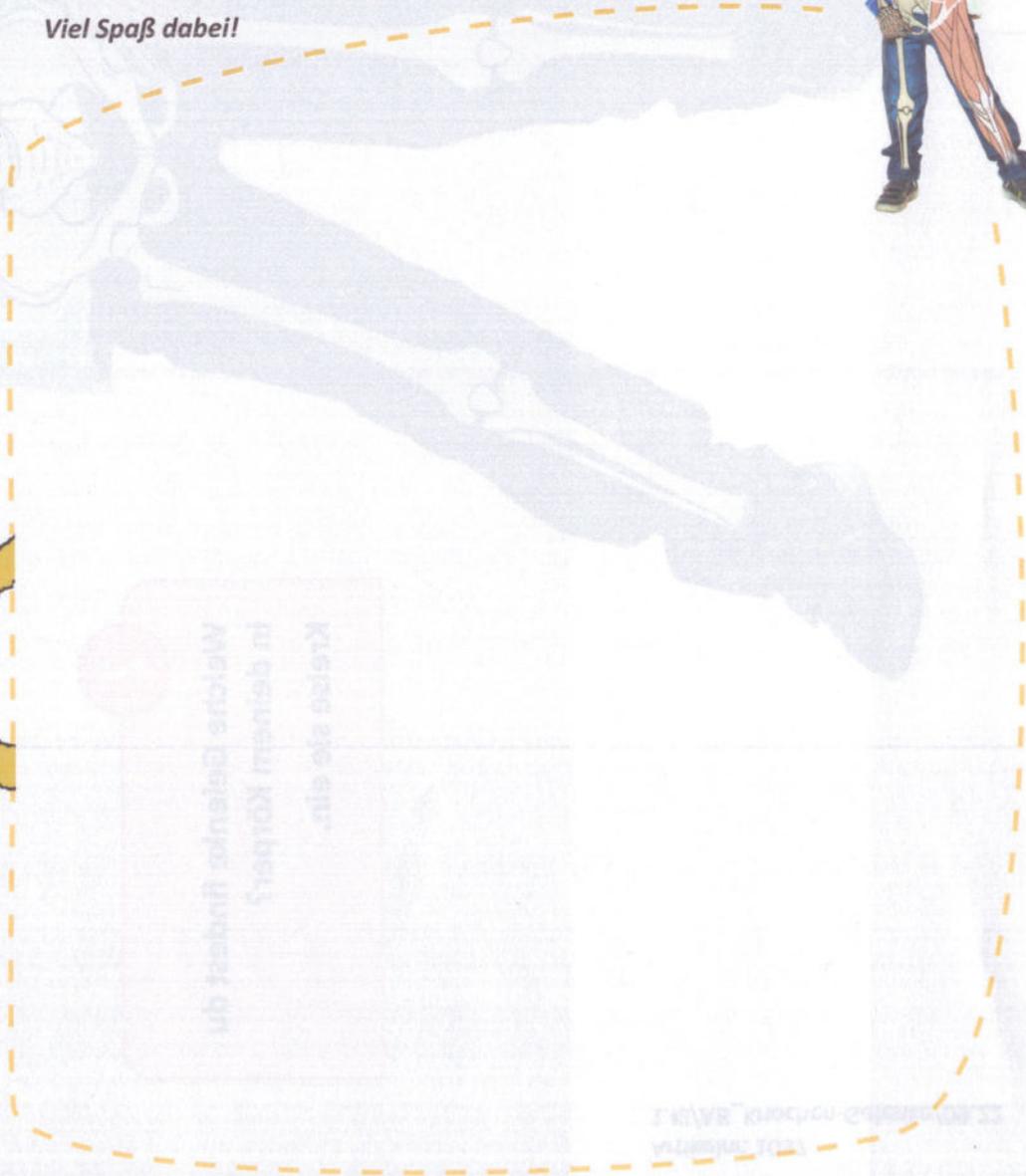
Verein Programm Klasse2000 e. V.
 Feldgasse 37 90089 Nürnberg www.klasse2000.de
 gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Das ist KLAROs Abenteuerpfad

Male deine Lieblingsbewegung in das leere Feld.

Laufe den Abenteuerpfad jeden Tag einmal vor und einmal nach den Hausaufgaben.

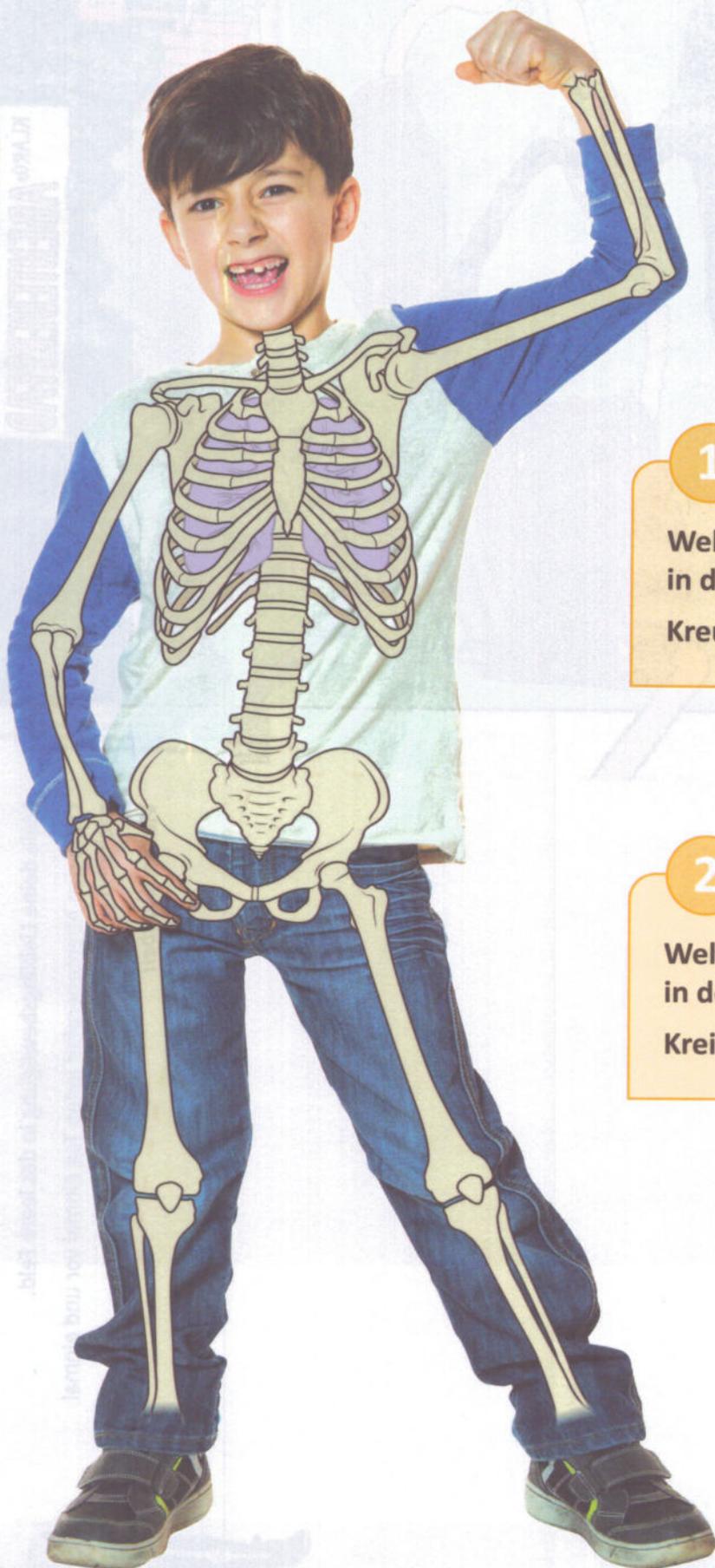
Viel Spaß dabei!



Welche Bewegung findest du
 in deinem Körper?
 Kreise sie ein.

KLAROs Abenteuerpfad
 Klasse 2000

Meine Knochen und Gelenke



1

Welche Knochen spürst du
in deinem Körper?

Kreuze sie an.

2

Welche Gelenke findest du
in deinem Körper?

Kreise sie ein.

Material für Kinder und Eltern

Jedes Kind bekommt in jedem Schuljahr ein Klasse2000 Arbeitsheft. Für die Eltern gibt es jährliche Elternbriefe und in der 1. Klasse eine Broschüre mit Tipps zu den Klasse2000-Themen.

1. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. Stunde: Klasse2000 - das ist doch KLARO

- KLARO und Klasse2000 kennenlernen
- Den Weg der Luft durch den Körper kennen
- Der Zusammenhang von Atmung und Bewegung
- Übungen mit dem KLARO-Atemtrainer
- Die KLARO-Atmung zur Beruhigung

2. Stunde: Bewegung – so funktioniert es!

- Bewegungsgeschichte mit KLARO
- Knochen, Muskeln und Gelenke als Bewegungsgrundlage kennen
- Erkennen, dass Bewegung und Ernährung wichtig für die Knochen und Muskeln sind

Lehrer-Basis-Stunden (8)

- Jedes Kind bastelt einen KLARO
- Wir entspannen mit der KLARO-Atmung
- Wir sind freundlich
- Abenteuer „Bewegung“
- Von Fitmachern und Super-Fitmachern
- Das bewegte Klassenzimmer
- KLAROs starke Pause
- Durst und Durstlöscher

Lehrer-Aufbau-Stunden (ca. 5)

- Wir verstehen uns
- Wir helfen uns
- KLAROs Kreisgespräche
- Bewegungsspiele neu entdeckt
- KLAROs Klassenfrühstück

Besondere Materialien

- Mit dem KLARO-Atemtrainer üben die Kinder das tiefe Ein- und Ausatmen. Das stärkt die Lungenfunktion und entspannt.
- Das Thema Ernährung beginnt mit der Pausenbrot-Drehscheibe. Sie zeigt, was zu einer gesunden Pausenverpflegung gehört. Die Kinder können sich damit individuell das zusammenstellen, was ihnen gut schmeckt.

