

3. Jahrgangsstufe

Gesundheitsförderer-Stunden

1. **Stunde: Das Herz und der Weg des Blutes**
 - Einblick in die Funktion des Herzens und des Blutkreislaufs
 - Körpererfahrung mit Stethoskopen
 - Puls ertasten - Messung in Ruhe und nach Bewegung
2. **Stunde: Gefühle? – Alles KLARO!**
 - Körpersprache deuten und Gefühle bei anderen erkennen
 - Mit den Gefühlen anderer behutsam umgehen
3. **Stunde: Zusammen sind wir stark! (evtl. Turnhalle)**
 - Vertrauensübungen, Kooperationsspiele
 - Gemeinschaftsgefühl stärken
 - Zusammenarbeit in Gruppen fördern

Lehrer-Stunden (ca. 10)

- Das tut meinem Herzen gut!
- Auseinandersetzung mit Angst und Wut
- KLAROs Zauberformel für einen konstruktiven Umgang mit Angst und Wut
- Konflikte lösen mit Ich-Botschaften
- Erkennen der eigenen Stärken und Schwächen
- Das können alle für ein gutes Klassenklima tun

Material

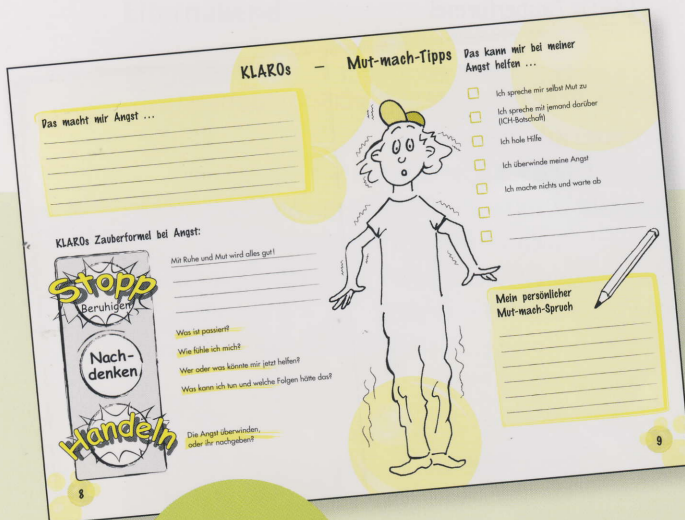
Pro Klasse

- Ein Poster zum „Weg des Blutes“
- Hörspiel-CD mit KLAROs Pausengeschichten
- Ein Poster „Die Klassenolympiade“
- Seil (13 m) für Kooperationsspiele*

Pro Kind

- Ein Schülerheft, eine Elternzeitung und ein Elternbrief
- Stethoskop*
- Gefühle-Buch
- Bewegungsheft „KLAROs Sport-Spaß“

* leihweise



KLAROs Mut-mach-Tipps: Kinder lernen, konstruktiv mit Angst umzugehen

So funktioniert mein Herz: Experimente mit dem Stethoskop

