

Stärkung des Selbstwertgefühls und Wissen über Körper und positive Einstellung zur Gesundheit

Klasse 2000 Klasse 1 – 4

1. Klasse: - Was kann ich tun, damit es mir gut geht?
- Der Weg der Luft und des Sauerstoffs durch den Körper (Atemtrainer, Experimente zur Luft)
- Bewegung als regelmäßiges Element (Bewegungsgeschichten, Musik zu Bewegung und Entspannung)

 (2 Gesundheitsfördererstunden/ ca. 9 Lehrerstunden)
2. Klasse: - Atmung und Freude an aktiver Bewegung, Entspannungsmassage
- Wirbelsäule – Übungen mit Erbsensäckchen, Knochen und Muskeln
- Verdauungsorgane – ihre Funktion, Weg der Nahrung, Ernährungspyramide
- Kooperation in der Klasse, Probleme lösen

 (3 Gesundheitsfördererstunden/ ca. 13 Lehrerstunden)
3. Klasse: - Herz und Blutkreislauf – Stethoskop und Puls ertasten
- Gefühle – Körpersprache, Umgang mit Gefühlen (Wut, Angst, Konflikte lösen)
- Zusammen sind wir stark – Vertrauen, Kooperation, Gemeinschaftsgefühl, Zusammenarbeit

 (3 Gesundheitsfördererstunden/ ca. 10 Lehrerstunden)
4. Klasse: - Mein Gehirn – Aufgaben, Funktion - Wie kann ich es beim Lernen unterstützen?
- Glück und Werbung – Werbebotschaften durchschauen, Zigaretten- Alkoholwerbung – Fernsehen und Computerspiele - Was brauche ich zum glücklich sein?
- Gruppendruck erkennen, Rollenspiele, Freund sein und Freunde gewinnen
- Fit fürs Leben – Rückblick auf 4 Jahre Klasse 2000: Was war wichtig.

 (3 Gesundheitsfördererstunden/ ca. 10 Lehrerstunden)