



Ein Spiel zur ganzheitlichen
Prävention in der Grundschule
Für die Klassenstufen Eins bis Vier

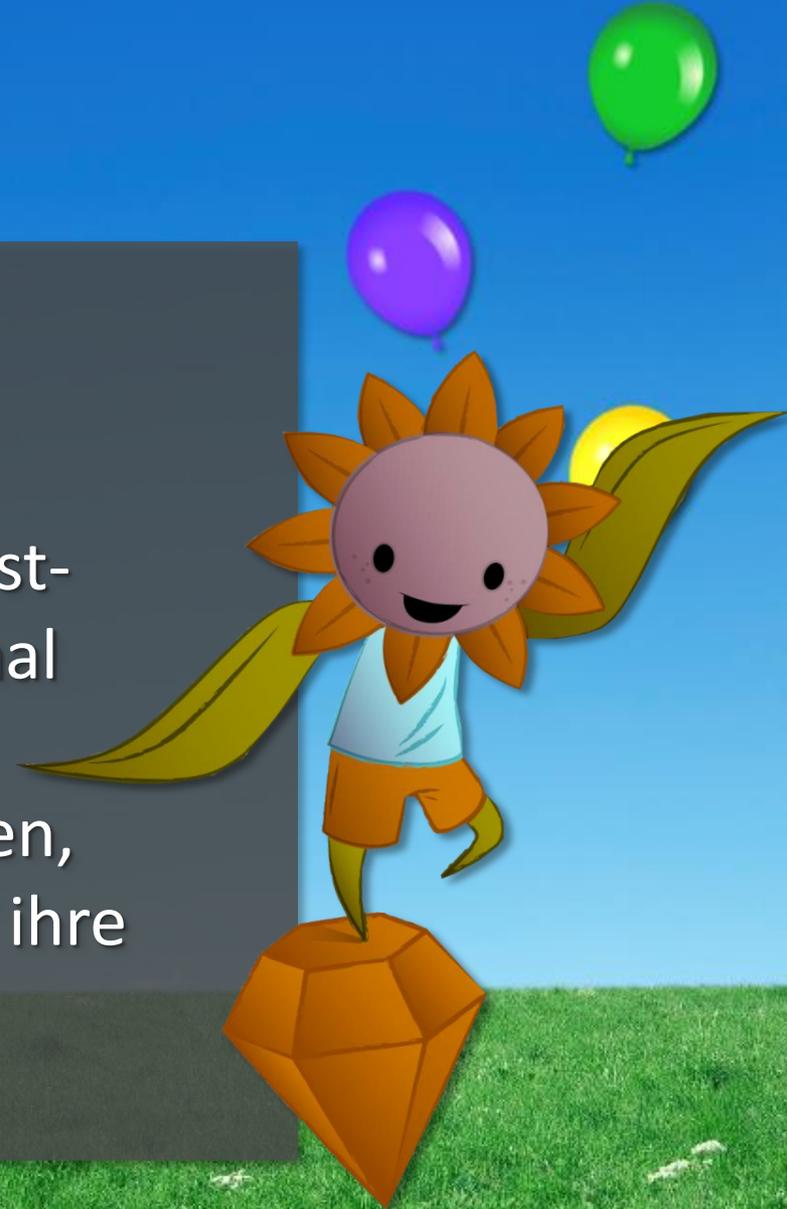
Schüler spielend stärken





Das Ziel von KLASSE KLASSE

Kinder werden zu starken, selbstbewussten, sozial und emotional kompetenten Persönlichkeiten erzogen, die sich gerne bewegen, ausgewogen ernähren und auf ihre Gesundheit achten.





Die wissenschaftlichen Grundlagen

➤ **KIKS UP Maßnahmenevaluation**

(Max Rubner Institut Karlsruhe)

Die Kombination aus Bewegung, Ernährung und psychosozialer Gesundheit wird empfohlen.

➤ **Schule macht Gesundheit**

(Hessisches Kultusministerium)

Regelmäßige Gleichgewichtsübungen im Unterricht erhöhen die Lesefähigkeit, verbessern die Rechtschreibung und steigern mathematische Kompetenzen.

➤ **Schulverpflegung und mentale Leistungsfähigkeit**

(Uni Dortmund, Uni Erlangen, KIKS UP)

Frühstücken und Trinken während des Vormittags verbessern die kognitive Leistungsfähigkeit signifikant.

➤ **Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs**

(Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung - BzGA)

Suchtpräventive Programme wirken, wenn sie als schulbasierte Lebenskompetenzprogramme durchgeführt werden.

➤ **Qualitätskriterien wirksamer Programme**

(Deutsches Forum für Kriminalprävention)

Qualitätskriterienkatalog für die Auswahl und Durchführung.





Die Idee

- Die Klasse spielt gemeinsam ein Spiel
- Bewegungs- und Balanceübungen sind fester Bestandteil des Spiels und dienen der Klasse als „Würfel“
- Ernährungsbildung und Genussförderung sind strukturell in das Spiel integriert
- Sucht- und gewaltpräventive Themen können von der Lehrkraft im Spiel bedarfsorientiert eingesetzt werden
- Gemeinsame „Klassenbelohnungen“ dienen u.a. als Motor im Spiel



Die Materialien

- Spielbrett und Spielfigur
- Lehrerarbeitshefte zu allen Themen (mit theoretischem Hintergrund und Praxiseinheiten)
- Pro Thema vier Magnettafeln (zur bedarfsgerechten Einbindung der Themen)
- Themenkarten zu allen Themen (adressieren die Übungen an die Schüler)
- Pro Jahrgangsstufe 20 Bewegungskarten (altersentsprechend aufeinander aufbauend)
- Pro Jahrgangsstufe 20 Ereigniskarten (mit Übungen zur Ernährungsbildung)
- Elterninformationen zu allen Themen (mit Anregungen für zu Hause)

Für jede
Lehrkraft zu 100%
finanziert durch

AOK
Die Gesundheitskasse.





Belohnungsfelder

Die Bewegungskarten

- Ermöglichen es der Klasse ihre Spielfigur auf das nächste Feld zu bewegen
- Ein Satz Bewegungskarten pro Klassenstufe
- Aufeinander aufbauende Gleichgewichtsübungen (von Klasse Eins bis Klasse Vier)
- Die Lehrkraft bestimmt, welche Bewegungskarten eingesetzt werden
- Die Lehrkraft kann eigene Bewegungskarten erstellen

Fußspitze an Fußspitze

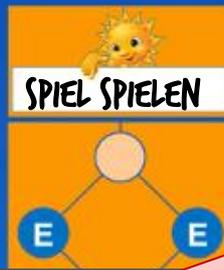
Alle Kinder stehen neben dem Tisch.
Die Füße werden voreinander gestellt,
sodass die Fußspitze des einen Fußes
die Ferse des anderen berührt.
Schließt die Augen.
Zählt jetzt bis 20.

Bewegungskarten 1

Fußspitze an Fußspitze

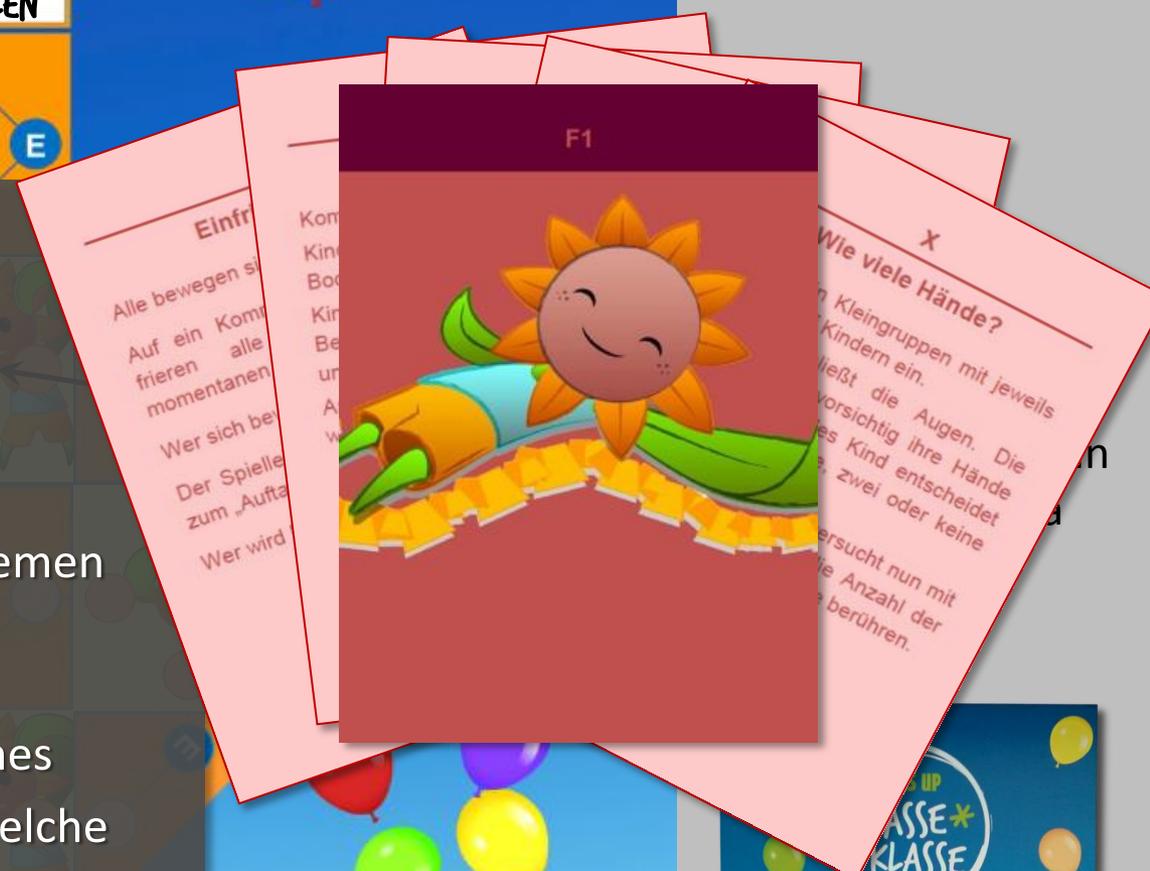
Alle Kinder stehen neben dem Tisch.
Die Füße werden voreinander gestellt,
sodass die Fußspitze des einen Fußes
die Ferse des anderen berührt.
Zählt jetzt zusammen langsam bis 20.





Die Themenkarten

- Ein Satz Themenkarten pro KLASSE KLASSE-Thema
- Die Themenkarten für alle Themen richten sich an die Kinder
- Die Lehrkraft bestimmt, welches Thema bearbeitet wird und welche Themenkarten wie genutzt werden
- Die Lehrkraft kann eigene Themenkarten erstellen





Die KLASSE KLASSE-Themen

Klasse 1&2

- L1 - Regeln etablieren
- L2 - Vertrauen aufbauen
- L3 - Klassengemeinschaft stärken
- L4 - Wahrnehmung schärfen
- L5 - Gefühle verstehen
- L6 - Menschen, die ich lieb habe
- L7 - Freizeit gestalten
- L8 - Miteinander kooperieren lernen
- F1 - Entspannung erfahren
- G1 - Klasse trinken
- G2 – Klasse frühstücken

Klasse 3&4

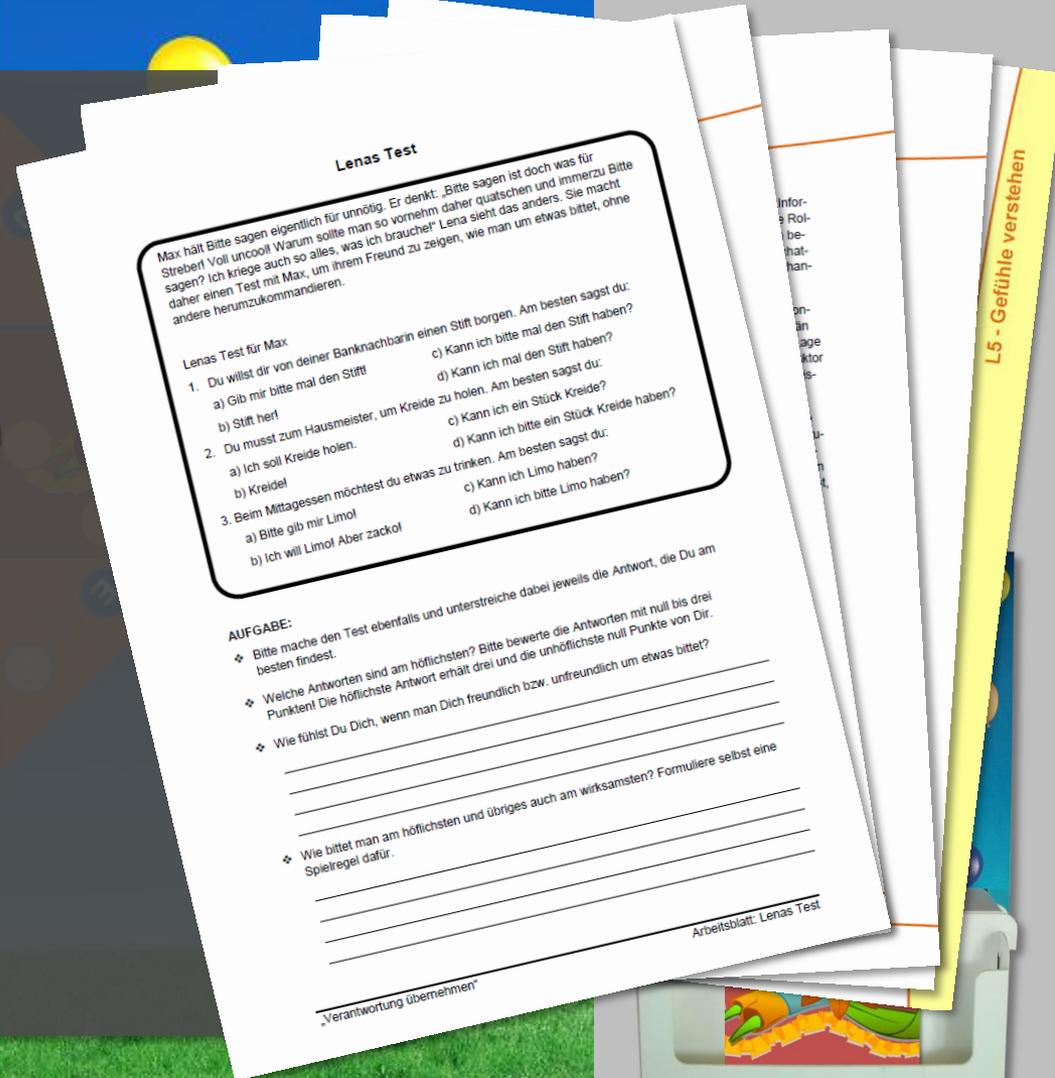
- L9 - Klassenrat einführen
- L10 - Konflikte lösen lernen
- L11 - Werte und Normen entwickeln
- L12 - Probleme lösen lernen
- L13 - Rollen finden
- L14 - Freundschaft pflegen
- L15 - Werbung verstehen
- L16 – Meine neue Schule
- G3 – Klasse genießen





Die Arbeitshefte

- Pro Thema ein Arbeitsheft für die Lehrkraft
- Übersichtsblatt über Ziele des Themas und Aufbau der Einheiten
- Theoretischer Hintergrund zum Thema
- Beschreibung der Einheiten mit Dauer, Material, etc.



Lenas Test

Max hält Bitte sagen eigentlich für unnötig. Er denkt: „Bitte sagen ist doch was für Streber! Voll uncool! Warum sollte man so vornehm daher quatschen und immerzu Bitte sagen? Ich kriege auch so alles, was ich brauche!“ Lena sieht das anders. Sie macht daher einen Test mit Max, um ihrem Freund zu zeigen, wie man um etwas bittet, ohne andere heranzukommandieren.

Lenas Test für Max

1. Du willst dir von deiner Banknachbarin einen Stift borgen. Am besten sagst du:
a) Gib mir bitte mal den Stift
b) Stift her!
c) Kann ich bitte mal den Stift haben?
d) Kann ich mal den Stift haben?
2. Du musst zum Hausmeister, um Kreide zu holen. Am besten sagst du:
a) Ich soll Kreide holen.
b) Kreidel
c) Kann ich ein Stück Kreide?
d) Kann ich bitte ein Stück Kreide haben?
3. Beim Mittagessen möchtest du etwas zu trinken. Am besten sagst du:
a) Bitte gib mir Limol
b) Ich will Limol! Aber zackol
c) Kann ich Limo haben?
d) Kann ich bitte Limo haben?

AUFGABE:

- ❖ Bitte mache den Test ebenfalls und unterstreiche dabei jeweils die Antwort, die Du am besten findest.
- ❖ Welche Antworten sind am höflichsten? Bitte bewerte die Antworten mit null bis drei Punkten! Die höflichste Antwort erhält drei und die unhöflichste null Punkte von Dir.
- ❖ Wie fühlst Du Dich, wenn man Dich freundlich bzw. unfreundlich um etwas bittet?

- ❖ Wie bittet man am höflichsten und übriges auch am wirksamsten? Formuliere selbst eine Spielregel dafür.

Arbeitsblatt: Lenas Test

„Verantwortung übernehmen“

L5 - Gefühle verstehen



Die Video-Tutorials

- Pro Thema ein Video-Tutorial für die Lehrkraft
- Einheitlicher Aufbau
 - Ziel des Themas
 - Durchführungsempfehlung
 - Beschreibung aller Themenkarten mit Tipps
 - Weiterführende Anregungen für den Unterricht
- Dauer pro Tutorial zwischen zwei und vier Minuten





Die Elternbriefe

- Pro Thema einen Elternbrief
- Einheitlicher Aufbau
 - Was machen wir in der Klasse?
 - Warum ist das Thema wichtig?
 - Was können Sie zu Hause tun?
- Die Lehrkraft bestimmt, welche Elternbriefe eingesetzt werden
- Die Lehrkraft kann alle Elternbriefe bearbeiten


F1 - Entspannung erfahren

Liebe Eltern,

die Klasse Ihres Kindes befasst sich derzeit mit dem Thema „Entspannung erfahren“. Dabei lernen die Kinder verschiedene Arten der Entspannung kennen – mit Unterstützung von KLASSE KLASSE, dem Präventionsspiel.

Wir möchten den Kindern damit ein Grundwissen darüber vermitteln, wie sie sich entspannen können – nicht nur, um Stress abzubauen, sondern auch, um gestärkt aus diesen Entspannungsphasen herauszugehen.

Unsere Gesellschaft ist leider geprägt von Reizüberflutung und einem stetig wachsenden Leistungsdruck – entsprechend wachsen das Bedürfnis nach und die Notwendigkeit von Entspannung und Ausgleich. Dies zeichnet sich zunehmend auch in den Schulen ab: Denn der Schulalltag verlangt nicht nur den Lehrenden, sondern vor allem auch den Schülerinnen und Schülern ein enormes Pensum an Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft ab. Während des Unterrichts ist von den Schülerinnen und Schülern ein hohes Maß an fortgesetzter – positiver wie negativer – Gespanntheit gefordert.

Daher liegt es uns am Herzen, das Bewusstsein für den notwendigen Ausgleich bereits früh zu schaffen – damit die Kinder in Balance bleiben.

Sie können Ihr Kind darin unterstützen – indem Sie sich beispielsweise zeigen lassen, was es über Entspannung gelehrt hat. Bleiben Sie aufmerksam angesichts möglicher Stresssymptome und unterstützen Sie Ihr Kind fortlaufend, sich im Entspannen zu üben. Vielleicht möchten Sie sogar ein gemeinsames Entspannungsritual einführen, von dem die ganze Familie profitiert.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihr Kind stärken – und sicher (fit) fürs Leben machen.

Geme stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung.

Ihr Lehrerteam

In Hessen unterstützt durch:  

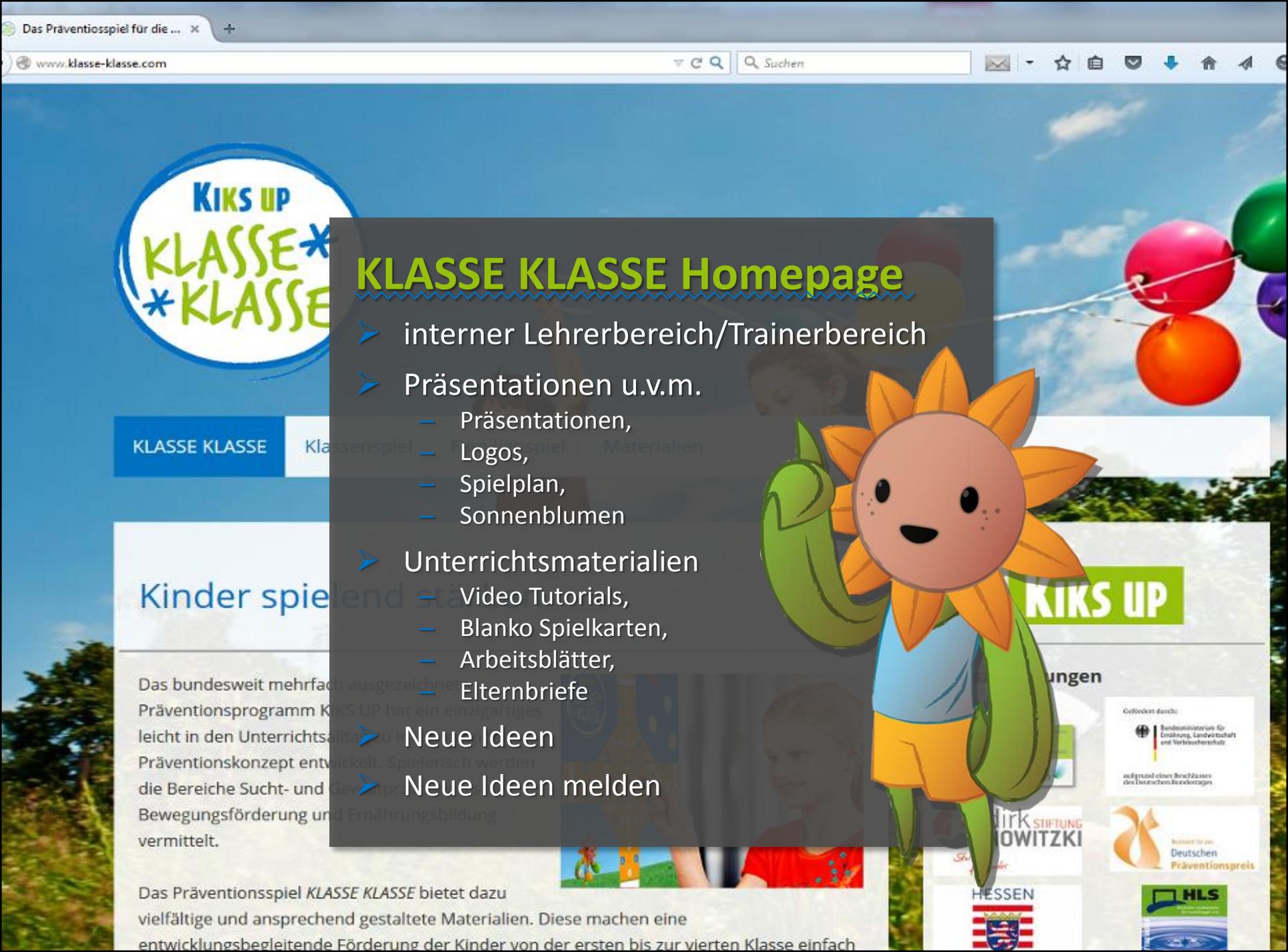
Kontakt zu KIKS UP Adresse: Am Goldstein 9 Email: info@kiksup.de
61231 Bad Nauheim Internet: www.kiksup.de
Tel: (0 60 32) 92 55 04 0 www.klasse-klasse.com

www.klasse-klasse.com



SPER-PAUSE

Frühstück



KLASSE KLASSE Homepage

- interner Lehrerbereich/Trainerbereich
- Präsentationen u.v.m.
 - Präsentationen,
 - Logos,
 - Spielplan,
 - Sonnenblumen
- Unterrichtsmaterialien
 - Video Tutorials,
 - Blanko Spielkarten,
 - Arbeitsblätter,
 - Elternbriefe
- Neue Ideen
- Neue Ideen melden



Die zweitägige Lehrerschulung

- **Ausgangslage**
Sucht, Gewalt, Bewegung, Ernährung
- **Seelische Grundbedürfnisse**
Bindung, Kontrolle & Orientierung, Selbstwertschutz & Selbstwerterhöhung, Lustgewinn & Unlustvermeidung
- **Wie Menschen lernen**
Was können wir von Hattie lernen?
- **Grundprinzipien für KLASSE KLASSE**
Selbstbild & Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit, Partizipation, Spiel als pädagogische Methode
- **Positive Pädagogik**
Lob und positive Verstärkung, positives Formulieren, Feedback, Regeln
- **Umgang mit den Materialien**
- **Das Spiel im Unterricht**



KLASSE KLASSE Trainer

Diplom Pädagogik,
Sozialpädagogik,
Sozialarbeit, ...

Lehrkräfte

Einführungstag

Theoretische Hintergrund

optional

verpflichtend

Zweitägige Trainerfortbildung

Fortbildungsmodulare, Trainer-
Verwaltungstool, Qualitätssicherung

verpflichtend

verpflichtend

Materialien

100% finanziert durch



Alle Angebote unter www.kiksup-akademie.de



Kontakt zu KIKS UP

Adresse: Am Goldstein 9
61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 92 55 04-0

Fax: (0 60 32) 92 55 04-9

Email: info@kiksup.de

Internet: www.kiksup.de
www.kiksup-familie.net
www.kiksup-akademie.de
www.klasse-klasse.com