

# Liebe Eltern,

in diesem Schuljahr begleitet KLARO Ihr Kind in der Schule. Mit ihm lernt es, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. In den nächsten Stunden steht das Thema Bewegung im Mittelpunkt.

Bewegung ist sehr wichtig, denn sie trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch das Selbstbewusstsein und die Gehirnleistung. Ebenso baut Bewegung Stress ab und fördert das Wohlbefinden. In der ersten Bewegungsstunde haben die Kinder erfahren, was sie selbst tun können, um ihre Muskeln und Knochen zu stärken - und zwar so viel wie möglich bewegen.

Bauen Sie daher viel Bewegung in Ihren Alltag ein: Gehen Sie zu Fuß oder fahren Sie mit dem Rad und nehmen Sie die Treppe statt des Aufzugs. Im KLARO Labor und in der KLARO App finden Sie außerdem kurze, unterhaltsame Übungen für zwischendurch. Wer sich viel bewegt, muss auch viel trinken. Geben Sie Ihrem Kind ca. einen Liter pro Tag zum Trinken - der beste Durstlöcher ist Wasser.

Machen Sie gemeinsam eine Übung aus dem KLARO Pausenspaß (Trampolin) oder holen Sie sich Ideen für Bewegungsspiele (ballspielende Jungs) im **KLARO Labor**.



[www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de)

Passwort:  
**KLARO20+**



In der **KLARO App** finden Sie neben dem KLARO Pausenspaß auch den KLARO Sportspaß mit Bewegungsanreizen.

Auf unserer **Elternseite** finden Sie Tipps für den Familienalltag in einfacher Sprache.

Klasse2000®

Tipps für Eltern in einfacher Sprache

## Stark werden – gesund bleiben

Startseite

- Gesund essen und trinken
- Bewegen
- Entspannen
- Sich selbst mögen und Freunde haben
- Probleme und Konflikte lösen
- Kritisch denken und Nein sagen

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt mit seiner Schulklasse an einem Programm teil.

Das Programm heißt: „Klasse2000“.

In diesem Programm lernt Ihr Kind:

Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht?

**Sie wollen Ihr Kind dabei unterstützen?**

Hier finden Sie viele Tipps.

Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren.

[www.eltern-tipps.klasse2000.de](http://www.eltern-tipps.klasse2000.de)

Klicken Sie auf das Bild



oder scannen Sie den QR Code, um direkt darauf zuzugreifen.

