

Liebe Eltern,

Ihr Kind nimmt im 2. Jahr am Programm Klasse2000 teil. Mit KLARO lernt es, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. Dazu gehören:

gesund essen und trinken, bewegen und entspannen, sich selbst mögen und Freunde haben, Probleme und Konflikte (ohne Gewalt) lösen, kritisch denken und Nein sagen – vor allem zum Rauchen und zu Alkohol.

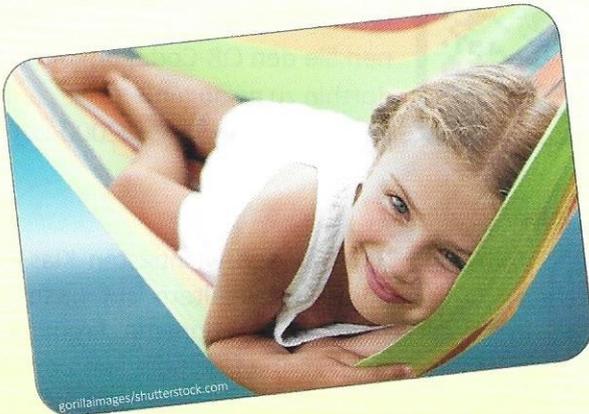
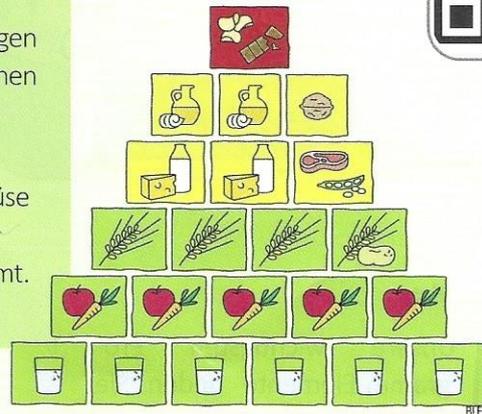
Unser Elternfilm fasst für Sie alle wesentlichen Themen des zweiten Schuljahres zusammen.



Gesund essen und trinken

Wenige Regeln, die einfach umgesetzt werden können, festigen bei den Kindern eine positive Einstellung zu einer ausgewogenen und gesunden Ernährung:

- zum Durstlöschern Wasser trinken.
- zu jeder Mahlzeit (auch in der Schulpause) gehören Gemüse und Obst.
- alle Lebensmittel sind erlaubt, wenn die Menge stimmt. Dabei hilft die Ernährungspyramide.



Entspannen

Regelmäßige „Auszeiten“ sind wichtig für das Wohlbefinden und die Konzentration:

- Bewegungspausen bauen Stress ab.
- Kinder brauchen täglich ca. 10 Stunden Schlaf.
- für eine kleine „Auszeit“: KLARO Pausengeschichten (zu finden in der KLARO App).
- die KLARO Atmung (dreimal tief ein- und ausatmen) entspannt schnell und wirksam.

Mit Gefühlen umgehen

Gefühle zeigen uns, wie es uns geht. Deshalb sind alle Gefühle wichtig und erlaubt. Mit unangenehmen Gefühlen wie Wut und Angst umzugehen, muss gelernt werden. Fragen Sie Ihr Kind deshalb immer wieder:

- Wie geht es dir?
- Warum fühlst du dich so?
- Was würde dir jetzt helfen oder gut tun?
- Machen Sie deutlich, dass jedes Gefühl erlaubt ist, aber nicht jedes Verhalten, z. B. Gewalt.



Klasse2000 digital

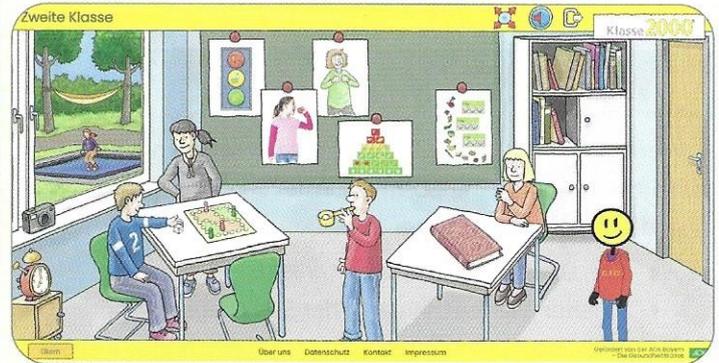
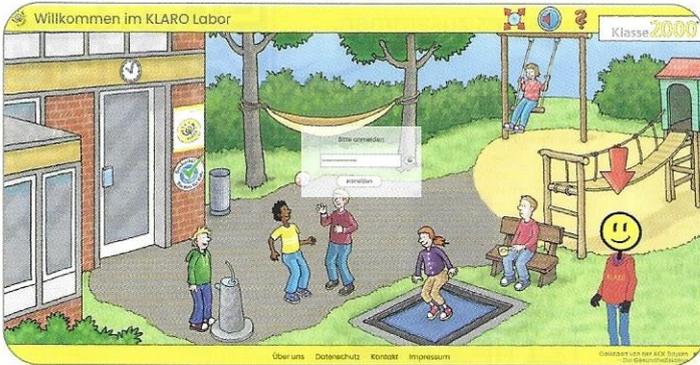
1. KLARO Labor

Auf unserer digitalen Lernplattform können Kinder spielerisch die Themen der Klasse2000 - Stunden wiederholen und ergänzen. Dafür gibt es zahlreiche Spiele, Übungen, Filme uvm. Lassen Sie sich von Ihrem Kind alles zeigen. Im Eltern-Bereich finden Sie Informationen für einen gesunden Familien-Alltag.

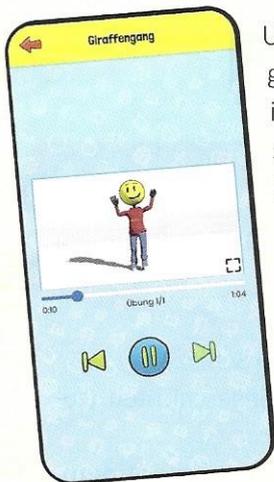
Und so gelangen Sie dorthin:

www.klaro-labor.de

Kennwort: **KLARO20+**



2. KLARO App



Unsere wichtigsten Programm-Elemente finden Sie in der KLARO App. Powern Sie sich gemeinsam mit KLARO bei den Bewegungspausen aus oder gönnen Sie sich eine Auszeit mit den KLARO Pausengeschichten.

Uneingeschränkter Zugriff auf alle Übungen erhalten Sie mit oben genanntem Kennwort.

3. KLARO Text



In unserem online Magazin erhalten Sie aktuelle Informationen zu Klasse2000 und rund um das Thema Gesundheit. Scannen Sie den QR-Code, um direkt dorthin zu gelangen. (www.klaro-text.klasse2000.de)

4. Eltern-Tipps



Infos und Tipps zu den wichtigsten Klasse2000-Themen finden Eltern auf unserer Website in einfacher Sprache. Fremdsprachige Eltern können sich die Seite mit einem der gängigen Übersetzungsprogramme in (fast) jede Sprache übersetzen lassen.

Mitmachen und Kinder stärken

Gesundheitsförderinnen und -förderer gesucht!

Klasse2000 ist deutschlandweit aktiv und sucht an vielen Orten Honorarkräfte. Voraussetzung sind eine Qualifikation in Gesundheit oder Pädagogik sowie Erfahrung mit Kindern.

Mehr Infos unter www.klasse2000.de.

Unterstützung bei der Patensuche

Klasse2000 finanziert sich durch Patenschaften (250€ pro Klasse/Jahr). Viele Schulen haben schon Paten, andere freuen sich über die Unterstützung der Eltern bei der Patensuche. Eltern können selbst spenden oder potenzielle Paten wie Firmen, Ärzte, Banken, Service Clubs oder Stiftungen ansprechen.