

Stark werden - gesund bleiben

Das Klasse2000-Elternheft





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?

Dazu gehören:

- ✓ **gesund essen und trinken**
- ✓ **bewegen und entspannen**
- ✓ **sich selbst mögen und Freunde haben**
- ✓ **Probleme und Konflikte lösen**
- ✓ **kritisch denken und Nein sagen – vor allem zu Alkohol und Tabak**

Sie wollen Ihr Kind dabei unterstützen?
Auf den nächsten Seiten finden Sie viele Tipps.
Viel Spaß beim gemeinsamen Ausprobieren.



Dieses Heft ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben.

Liebe Eltern,

stark, gesund und selbstbewusst – so sollen Kinder heranwachsen. Dabei hilft Klasse2000. Das ist ein Unterrichtsprogramm, das in vielen Grundschulen durchgeführt wird.

Während der Grundschulzeit lernt Ihr Kind bei Klasse2000, was es selbst tun kann, damit es ihm gutgeht. Dazu gehören:

- gesund essen und trinken,
- bewegen und entspannen,
- sich selbst mögen und Freunde haben,
- Probleme und Konflikte gewaltfrei lösen,
- kritisch denken und Nein sagen – vor allem zu Alkohol und Tabak.

Sie möchten Ihr Kind bei diesen Themen unterstützen?

In diesem Heft finden Sie Vorschläge dazu.

Kinder brauchen eine gute Beziehung zu ihren Eltern und sie brauchen Liebe, Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Vor allem brauchen sie Vorbilder, die Spaß dabei haben, gesund zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind.

Beim Vorlesen, Spielen, Radfahren, Essen-Vorbereiten, Reden, Entspannen, Genießen und Lachen.

Viel Spaß bei allem, was Sie gerne gemeinsam tun!

Ihr Klasse2000-Team



Gesund essen & trinken



Kurz und knapp:

Gesunde Ernährung ist wichtig.

Wie können Sie Ihrem Kind eine gesunde Ernährung beibringen?

Folgende einfache Regeln helfen Ihnen und Ihrem Kind dabei:

- ✓ **Wasser ist der beste Durstlöscher**
- ✓ **Gemüse und Obst gehören zu jeder Mahlzeit**
- ✓ **Gesundes Frühstück anbieten**
- ✓ **Täglich mindestens einmal zusammen mit der Familie essen**

**Als Kind lernen wir von unseren Eltern, wie und was gegessen wird.
Kinder behalten dieses Essverhalten meist ihr Leben lang.
Deswegen ist es besonders wichtig, Kindern von Anfang an eine gesunde Ernährung
beizubringen.**

Wasser ist der beste Durstlöcher

Kinder sollten **jeden Tag etwa 1 Liter trinken.**

Wenn es aber sehr heiß ist oder die Kinder sich viel bewegen,
dann sollten die Kinder noch mehr trinken.

Die Flüssigkeit ist wichtig, damit sich Ihr Kind in der Schule konzentrieren kann.

Dann kann Ihr Kind auch gute Leistungen in der Schule erbringen.

Der beste Durstlöcher ist Wasser.

Als Durstlöcher sind außerdem geeignet Saft-Schorlen, also Saft gemischt mit Wasser,
und Tee ohne Zucker.

Nicht gut sind Limonade, Eistee und Saft ohne Wasser.

Diese Getränke enthalten viel Zucker und zählen deshalb zu den Süßigkeiten.

Gemüse oder Obst gehören zu jeder Mahlzeit

Bieten Sie zu jeder Mahlzeit Gemüse oder Obst an.

Zum Beispiel frischen Salat als Vorspeise oder süßes Obst als Nachspeise.

Gekochtes Gemüse zum Hauptgericht oder rohes Gemüse für die Pause.

Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Gemüse oder Obst aus.

Und bereiten Sie es gemeinsam mit Ihrem Kind zu.

Das macht Ihr Kind neugierig, und so probiert es vielleicht manches, das es sonst nicht mag.



Gesundes Frühstück anbieten

Um in der Schule konzentriert zu sein und lernen zu können, braucht Ihr Kind Energie. Energie bekommt Ihr Kind aus einem guten Frühstück und Pausenbrot.

Zu einem guten Frühstück oder Pausenbrot gehören:

- frisches Gemüse oder Obst
- Getreide-Produkte (zum Beispiel Vollkornbrot, Haferflocken, Brötchen)
- Milch-Produkte (zum Beispiel Quarkaufstrich, Käse, Joghurt, Milch oder pflanzliche Alternativen mit zusätzlichem Calcium)
- Getränke ohne Zucker (zum Beispiel Kräutertee, Wasser, Saftschorle)

Täglich mindestens einmal mit der Familie zusammen essen

Essen schmeckt besser, wenn man gemeinsam isst.

Gemeinsames Essen stärkt auch die Familie.

Schalten Sie dabei alle Ablenkungen ab, wie Smartphone, Fernseher oder Computer.

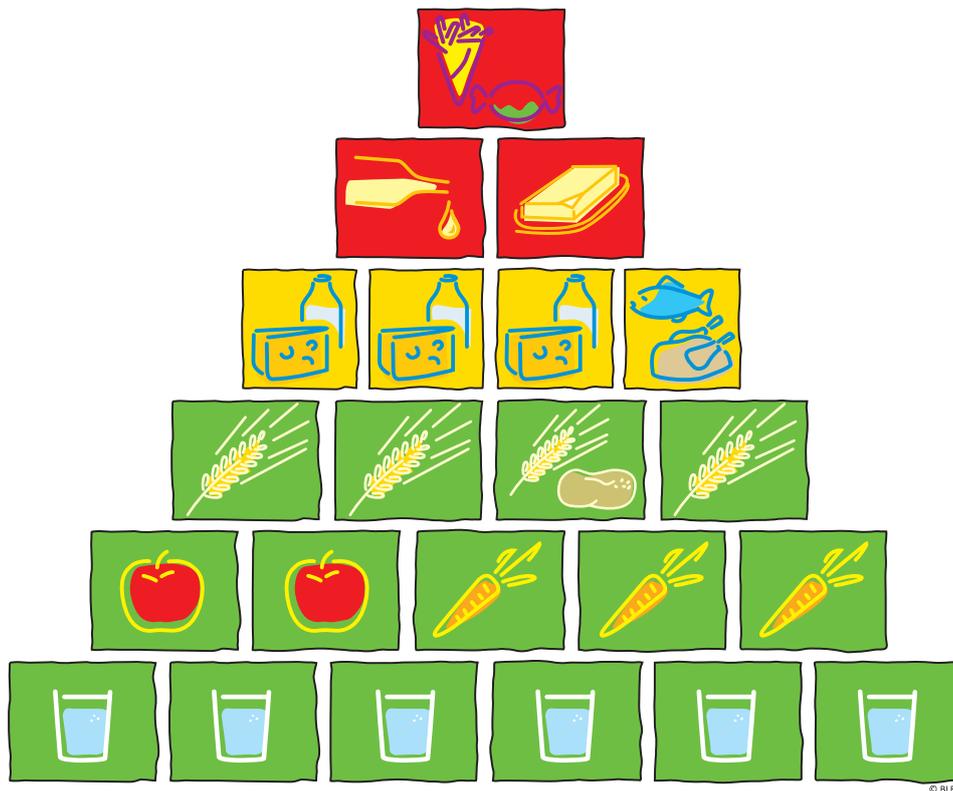
Dann kann jeder ungestört von seinem Tag erzählen.

Jeder erhält dann die volle Aufmerksamkeit der anderen.



Die Ernährungspyramide

Die Ernährungspyramide zeigt Ihnen, von welchen Lebensmittel man wie viel essen sollte.



Viel essen und trinken kann man von:

Wasser, Obst, Gemüse, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur oder anderem Getreide.

Nicht zu viel essen sollte man von:

Milch, Joghurt, Käse, Fleisch und Wurst, Fisch und Eier.

Sparsam, das heißt nur wenig essen sollte man von:

Fett und Süßigkeiten.

Denken Sie daran, dass Zucker sich in vielen Lebensmitteln versteckt.

Zum Beispiel in: Kuchen, Fast-Food-Gerichten, Fertigsoßen, gesüßten Getränken und Chips.

Bewegen



Kurz und knapp:

Kinder bewegen sich gerne. Das ist gut. Denn durch Bewegung entwickeln sich Kinder weiter. Durch Bewegung wächst auch ihr Selbstwertgefühl. Das heißt Kinder spüren, dass sie gut und stark sind. Hier einige Tipps für mehr Bewegung im Alltag:

- ✓ **Möglichst viele Wege zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren**
- ✓ **Kinder viel draußen spielen lassen**
- ✓ **Bewegung in der Wohnung möglich machen**
Zum Beispiel:
 - **Einen Bewegungsplatz mit Kissen einrichten**
 - **Tücher zum Jonglieren anbieten**
 - **KLAROs Bewegungspause machen**

Kinder bewegen sich von Natur aus gerne.

Das ist gut, denn durch Bewegung entwickeln Kinder körperliche und geistige Fähigkeiten. Sie lernen zum Beispiel, auf ihre eigenen Fähigkeiten zu vertrauen. Das heißt, ihrem eigenen Können zu vertrauen. So wächst auch ihr Selbstbewusstsein. Bewegen sich Kinder viel, sind sie auch in der Schule konzentrierter. Und sie verstehen auch Zusammenhänge schneller.

Lassen Sie Ihr Kind sich so viel bewegen wie es will.

Mindestens 90 Minuten am Tag – am besten an der frischen Luft.

Ihr Kind muss nicht unbedingt den Sportverein besuchen, damit es sich genügend bewegt. Auch im Alltag gibt es viele Möglichkeiten, sich zu bewegen.

Möglichst viele Wege zu Fuß gehen:

- Treppen steigen – anstatt Aufzug fahren
- Mit dem Fahrrad fahren – anstatt mit dem Auto, Bus oder Zug fahren
- Ein Schwimmbadbesuch oder Bewegungsspiele im Freien – anstatt vor dem Fernseher oder Computer sitzen.

Bewegung in der Wohnung möglich machen.

An Regentagen kommt die Bewegung zu kurz?

Dann können Sie Bewegungsmöglichkeiten in Ihrer Wohnung schaffen.

Zum Beispiel:

- Mehrere Kissen in einer Ecke laden zum Bewegen ein.
- Jongliertücher motivieren zum Üben und Bewegen.
- KLAROs Bewegungspause machen. Wie das geht, weiß Ihr Kind aus der Schule.



Entspannen



Kurz und knapp:

Regelmäßige Bewegung ist für Ihr Kind wichtig.
Aber auch Ruhe und Entspannung tun Ihrem Kind gut.
Für Ruhe und Entspannung braucht Ihr Kind freie Zeit.

Außerdem:

- ✓ **Gemeinsam entspannen tut gut!**
- ✓ **Bewegung entspannt besser als Fernseher oder Computer**
- ✓ **Grundschulkinder brauchen täglich ungefähr
10 Stunden Schlaf**

Neben regelmäßiger Bewegung ist auch die Entspannung für Ihr Kind wichtig. Beim Entspannen können sich der Körper und der Geist ausruhen, und Ihr Kind kann wieder neue Kraft tanken.

Kinder brauchen freie Zeit

Verplanen Sie nicht den ganzen Tag Ihres Kindes. Nach einer anstrengenden Zeit, wie Schule oder nach viel Bewegung, sollte es unbedingt auch eine ruhigere Zeit geben. Möglichkeiten zum Entspannen sind zum Beispiel Musik hören, Lesen, Malen oder Spielen.

Gemeinsam entspannen tut gut

Vorlesen, gemeinsam kuscheln oder einfach auf dem Sofa liegen: Genießen Sie diese entspannenden Momente gemeinsam mit Ihrem Kind. Diese Ruhepausen tun Ihnen sicherlich auch gut.

Bewegung entspannt besser als Fernseher und Computer

Viele Kinder wollen vor dem Fernseher oder Computer entspannen. Dabei sieht und hört das Kind aber ständig Neues. Deshalb ist das Entspannen vor dem Fernseher oder Computer nicht gut! Stress wird am besten durch Bewegung weniger. Teilen Sie deshalb die Zeit Ihres Kindes vor dem Fernseher oder Computer ein. Mehr als eine Stunde am Tag sollte es nicht sein. So bleibt mehr Zeit für Bewegung. Und Ihr Kind ist entspannter, ruhiger und kann besser schlafen.



Grundschul Kinder brauchen ungefähr 10 Stunden Schlaf pro Nacht

Beim Einschlafen hilft:

- Genügend Bewegung am Tag: Am besten an der frischen Luft.
- Eine Stunde vor dem Schlafen: Nur noch ruhige Aktivitäten wie Malen, Lesen oder Erzählen.
- Vor dem Schlafen kein Fernseher oder Computer.
- Kinder sollen vor dem Schlafen keinen Durst und Hunger mehr haben.
(Achtung: Kindern nie Getränke mit Koffein, wie Cola, Kaffee oder Energydrinks geben!)
- Gute-Nacht-Ritual: Zum Beispiel jeden Abend eine Gute-Nacht-Geschichte vorlesen oder Kuschneln.

Stress lass nach!

Bei Aufregung hilft die **KLARO-Atmung**.

Die KLARO-Atmung kennt Ihr Kind aus der Schule:

Tief durch die Nase einatmen und die Luft kurz anhalten.

Dann durch den Mund langsam wieder ganz ausatmen und kurz warten.

Dann wieder durch die Nase einatmen und so weiter.

Dreimal tief durchatmen hilft außerdem zum Runterkommen und Beruhigen, zum Einschlafen und Abstand-Gewinnen.



Sich selbst mögen & Freunde haben



Kurz und knapp:

Kinder brauchen Zuneigung, Geborgenheit und Liebe. So können sich Kinder zu starken und selbstsicheren Menschen entwickeln. Sie als Eltern können Ihr Kind dabei unterstützen:

- ✓ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen
- ✓ Motivieren Sie Ihr Kind und sagen Sie ihm, was es gut gemacht hat
- ✓ Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden
- ✓ Setzen Sie Ihrem Kind auch Grenzen, nicht alles ist erlaubt
- ✓ Lassen Sie Ihr Kind Zeit mit Freunden verbringen

So lernt Ihr Kind Fähigkeiten, die im Miteinander wichtig sind.

Kinder brauchen Zuneigung, Geborgenheit und Liebe, um stark und sicher zu werden. Wer sich selbst kennt und mag, kann leichter Entscheidungen treffen – und zu den eigenen Entscheidungen stehen. Außerdem ist die Hilfe von Familie und Freunden wichtig: Sie helfen den Kindern, mit Niederlagen und Enttäuschungen fertig zu werden.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es mögen

Nehmen Sie Ihr Kind immer wieder in die Arme, ohne Ablenkung zum Beispiel durch ein Smartphone. Zeigen Sie ihm, dass Sie zu ihm stehen - egal was passiert. Sagen Sie Ihrem Kind: „Ich hab dich gern.“

Machen Sie Ihrem Kind Mut

Ermutigen Sie Ihr Kind. Zeigen Sie Ihrem Kind: „Ich glaube an Dich.“ Egal, ob es Erfolg hat oder nicht. Stehen Sie zu Ihrem Kind, auch wenn es etwas noch nicht schafft. Loben Sie das Bemühen. Das hilft Ihrem Kind weiter zu machen. Und es lernt, mit Niederlagen besser umzugehen.

Entscheidungen sind wichtig für das Selbstvertrauen

Lassen Sie Ihr Kind mitentscheiden: Zum Beispiel was es anziehen möchte oder welchen Verein es besuchen möchte. Oder auch was es in der Freizeit machen möchte. So erfährt Ihr Kind, dass Sie seine Interessen ernst nehmen. Und Ihr Kind lernt beim Mitentscheiden, welche Folgen seine Entscheidungen haben können.

Kinder brauchen Grenzen

Kinder machen nicht alles richtig und können nicht alles selbst entscheiden. Ihr Kind soll sich selbst keinen Schaden zufügen und es soll auch anderen nicht schaden. Deshalb ist es wichtig, dass Sie als Eltern Ihrem Kind sinnvolle Grenzen setzen. Überlegen Sie, wo Grenzen nötig sind, denn damit geben Sie Ihrem Kind Orientierung. Erklären Sie Ihrem Kind, warum Sie etwas nicht erlauben. Und bleiben Sie bei Ihrem Entschluss, solange die Grenze sinnvoll ist. Je älter Ihr Kind ist, desto mehr müssen Sie Ihrem Kind die Grenzen erklären.

Freundlich sein macht Freunde

Es ist gut, wenn Kinder viel Zeit mit Freunden verbringen. Dann fühlen sie sich wohl und trainieren ihre sozialen Fähigkeiten. Damit Kinder mit anderen gut auskommen, gehört ein freundlicher Umgangston dazu. Ein „Bitte“ und „Danke“ können dabei schon viel bewirken. Üben Sie mit Ihrem Kind freundliche Umgangsformen.

Probleme & Konflikte lösen



Kurz und knapp:

- ✓ Jedes Gefühl ist erlaubt – aber nicht jedes Verhalten
- ✓ Die KLARO-Formel hilft bei Wut, Angst und Problemen
Ihr Kind kennt die KLARO-Formel aus der Schule
- ✓ Auch streiten muss gelernt werden:
Ich –Botschaften helfen
„Du bist unordentlich“ heißt als Ich-Botschaft:
„Es ärgert mich, wenn ich für dich aufräumen muss.“
Auch entschuldigen hilft bei Streit

In der Schule, zu Hause oder beim Spielen mit Freunden – überall gibt es Konflikte und Streit. Kinder müssen lernen, damit umzugehen. Kinder sollen die Streitregeln kennen und auch lernen, wie man sie benutzt:

Jedes Gefühl ist erlaubt, aber nicht jedes Verhalten

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch beim Streiten bestimmte Regeln gibt, die eingehalten werden müssen. Wütend zu sein ist okay, und oft gibt es auch einen Grund dafür. Aber es ist nicht okay, deswegen sein Gegenüber zu schlagen oder zu beleidigen.

Bei Wut, Angst und Problemen hilft die KLARO-Formel

Die KLARO-Formel kennt Ihr Kind aus der Schule, aber Sie müssen das immer wieder mit Ihrem Kind üben.

Die KLARO-Formel heißt:

- erst **beruhigen**, zum Beispiel mit der KLARO-Atmung 3 Mal tief durchatmen
- dann **nachdenken**. Was ist passiert? Wie geht es mir? Was kann ich tun?

So lernt Ihr Kind Gefühle und Verhalten zu trennen.

Unüberlegtes und vielleicht aggressives Verhalten kann damit weniger werden.

Aber dazu braucht es Übung!

Streiten lernen mit Ich-Botschaften

Im Streit passiert es, dass man den anderen mit Worten beleidigt, ihn schlecht macht oder ihn verurteilt. Dadurch geht der Streit immer weiter, und es ist schwer, einen Ausweg zu finden.

Ich-Botschaften können hier viel helfen. Wenn Sie in Ich-Botschaften sprechen, sprechen Sie nur von sich selbst. Sie sagen nur, was Ihrer Meinung nach passiert ist und welche Gefühle Sie dabei haben.

Damit machen Sie keine Vorwürfe, und deswegen muss Ihr Gegenüber sich auch nicht verteidigen.

Ein Beispiel:

Dass Kinder nicht gerne aufräumen und im Haushalt mithelfen, führt oft zum Streit.

Sie sind genervt, und dann kommt es vielleicht zu Aussagen wie:

„Du bist so unordentlich. Das nervt! Räum sofort Dein Zimmer auf, sonst passiert was!“

Als Ich-Botschaft könnte man das so sagen:

„Ich ärgere mich über die zusätzliche Arbeit, wenn ich deine Spielsachen aufräumen muss. Bitte räume deine Spielsachen wenigstens am Abend aus dem Weg.“

Sprechen Sie in Ich-Botschaften mit Ihrem Kind, dann muss sich Ihr Kind nicht gleich verteidigen. So kann es leichter auf Ihren Wunsch eingehen und sein Verhalten vielleicht ändern.

Kritisch denken & Nein sagen



Kurz und knapp:

- ✓ Kinder müssen „Nein“ sagen dürfen
- ✓ Kindern keine Zigaretten und keinen Alkohol anbieten
- ✓ Kinder müssen lernen nachzufragen
- ✓ Kinder sollen lernen, kritisch zu denken
- ✓ Computer und Fernsehen am Tag höchstens 45-60 Minuten

Alle Eltern wünschen sich, dass ihre Kinder selbstständig und verantwortungsbewusst werden. Als Jugendliche sollen sie so mutig sein, dass sie auch mal „Nein“ sagen. Besonders dann, wenn es um Themen wie Alkohol, Rauchen und andere Drogen geht.

Kinder müssen „Nein“ sagen dürfen

Als Eltern möchte man, dass das eigene Kind zu Zigaretten, Alkohol und anderen Drogen „Nein“ sagt. Auch bei anderen Angeboten soll das Kind „Nein“ sagen. Zum Beispiel wenn es darum geht, „Nein“ zu sagen bei gefährlichen Mutproben oder „Nein, ich gehe nicht mit fremden Menschen mit.“ Machen Sie Ihrem Kind Mut, „Nein“ zu sagen. Damit Ihr Kind sich das traut, braucht es ein starkes Selbstvertrauen. Und es braucht die Erfahrung, dass sein „Nein“ auch ernst genommen wird. Das bedeutet, Sie als Eltern müssen auch mal ein „Nein“ von Ihrem Kind akzeptieren.

Kindern keine Zigaretten und Alkohol anbieten

Rauchen schadet jedem Menschen! Aber Kindern schadet es besonders, weil sie noch wachsen und der Körper in dieser Zeit besonders empfindlich ist. Es ist am besten, wenn Ihr Kind niemals mit dem Rauchen beginnt! Auch Shishas oder E-Zigaretten sind gefährlich.

Alkohol kann, gerade bei Kindern, dem Gehirn schaden. Die Regel aus dem Jugendschutzgesetz gilt auch zuhause. Die Regel sagt: Wein und Bier ist erst ab 16 Jahren und Schnaps erst ab 18 Jahren erlaubt. Und auch ein kleiner Schluck zum Probieren ist **nicht** erlaubt. Je später Kinder und Jugendliche mit Alkohol in Kontakt kommen, desto besser!

Werbung und Gruppenzwänge

Bringen Sie Ihrem Kind bei, dass es nachfragen und nicht alles glauben soll. Hier ein paar Beispiele:

- „Stimmt es eigentlich, was die Werbung verspricht?“
- „Haben die anderen Recht, nur weil sie älter sind oder in der Mehrheit?“
- „Bin ich ein Angsthase, wenn ich nicht alles mitmache?“

Erklären Sie Ihrem Kind die Gefahren von Alkohol, Tabak, Drogen und anderen Suchtmitteln. Auch Computerspiele oder der Fernseher können Suchtmittel sein, wenn das Kind sich zu viel und zu lange damit beschäftigt. Vielleicht rauchen Sie selbst, schauen oft Fernseher oder etwas Ähnliches. Dann ist es okay, wenn Ihr Kind sagt, dass das nicht gut oder gesund ist. Am besten, Sie sind dann ehrlich und geben zu, dass das Ihre Schwäche ist. Ihre Ehrlichkeit hilft dem Kind, sich zu dem Thema eine eigene Meinung zu bilden. Ihr Kind soll lernen, sich kritisch mit Dingen zu beschäftigen.

Zeiten für die Benutzung von Medien begrenzen

Fernseher, Computer und Smartphone begeistern Kinder.

Und Kinder können durch diese Medien auch etwas lernen.

Aber viele Kinder beschäftigen sich **viel zu lange und ohne Kontrolle** mit diesen Medien.

Das kann Ihr Kind krank machen.

Es kann zu Schlafproblemen, Ängsten und Konzentrationsmangel führen.

Was können Sie dagegen tun?

- Kinder zwischen 5 und 7 Jahren sollen höchstens 45 Minuten am Tag vor einem Bildschirm, wie Computer, Fernseher und Laptop verbringen. Bei älteren Kindern sollten es höchstens 60 Minuten sein.
- Kinder sollen nicht direkt nach dem Fernsehschauen ins Bett gehen. Nehmen Sie sich Zeit und fragen Sie, wie dem Kind der Film gefallen hat. So können Sie merken, ob das Kind vielleicht Angst bekommen hat.
- Wenn Ihr Kind alleine am Computer spielen darf, schauen Sie immer wieder nach, mit was es sich am Computer beschäftigt. Wissen Sie, ob Ihr Kind vielleicht gefährliche Seiten im Internet benutzt? Das ist wichtig zu überprüfen, denn die Kinder können die Gefahren dieser Seiten oft nicht erkennen.
- Keinen Fernseher oder Computer im Zimmer eines Grundschulkindes.
- Auch ein Smartphone ist für ein Grundschulkind nicht nötig.



Über Klasse2000

„Klasse2000 – stark und gesund in der Grundschule“

ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Suchtvorbeugung und Gewaltvorbeugung. Dieses Unterrichtsprogramm ist in Deutschland am weitesten verbreitet.

Es begleitet Kinder von Klasse 1 bis 4.

Lehrer und geschulte Klasse2000-Gesundheits-Förderer gestalten den Klasse2000-Unterricht.

Das Programm begeistert die Kinder für das Thema Gesundheit, da interessante Materialien im Unterricht eingesetzt werden.

Vielfältige Methoden, Spiele und die Besuche Klasse2000-Gesundheits-Förderer machen das Programm für die Kinder ebenfalls interessant.

Das Programm wird immer wieder überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht. Seine positive Wirkung ist wissenschaftlich bewiesen.

Träger von Klasse2000 ist ein gemeinnütziger Verein. Das Programm wird über Spenden finanziert - meistens über Patenschaften für einzelne Klassen.

Eine Patenschaft für eine Klasse und ein Schuljahr kostet 220 Euro.

Ab dem Schuljahr 2023/24 kostet es 250 Euro.

Die wichtigsten Unterstützergruppen sind die Lions Clubs in Deutschland.

Der Herausgeber der Broschüre ist:
Verein Programm Klasse2000 e. V.
Feldgasse 37
90489 Nürnberg

Die Broschüre wurde gedruckt von:
Warlich Druck Meckenheim GmbH

Layout: Luzia Taschler

Dieser Text wurde von
capito Nordbayern übertragen.



Dieses Zeichen ist ein Gütesiegel.



Kompetenz-Zentrum für Barrierefreiheit
der Rummelsberger Diakonie

Texte mit diesem Gütesiegel
sind leicht verständlich.

E-Mail: info@capito-nordbayern.de
Telefon: 0170 70 85 442
Webseite: www.capito-nordbayern.de

Leicht Lesen gibt es in 3 Stufen.
B1: leicht verständlich
A2: noch leichter verständlich
A1: am leichtesten verständlich