

Atmung, Bewegung und Entspannung

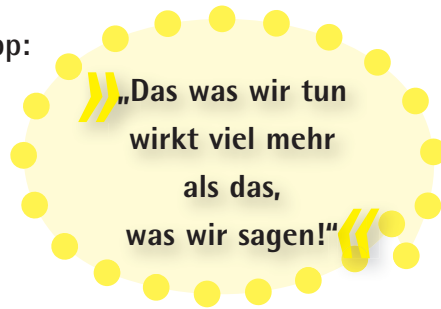
- Bewegung & Entspannung ist ein Schwerpunkt, der sich durch alle vier Jahrgangsstufen zieht. Die Kinder lernen, wie wichtig Bewegung und Entspannung für ihr Wohlergehen sind. Bewegungspausen im Unterricht sind dabei genauso wichtig wie Bewegung am Nachmittag, Erholungspausen und ausreichend Schlaf.

Greifen Sie den Schwung, den Ihr Kind von den KLARO-Stunden mit nach Hause bringt, in Ihrem Familienalltag auf, indem Sie:

- ... Ihrem Kind möglichst viel Bewegung an der frischen Luft ermöglichen, z. B. Fahrrad, Roller, Inliner oder Skateboard fahren, spielen, klettern, springen, balancieren ...
- ... möglichst auch in der Wohnung für Bewegung sorgen – z. B. mit einem kleinen Trampolin, Schaumstoffbällen oder einem Sitzball.
- ... Ihr Kind, wann immer es geht, zu Fuß gehen lassen – zur Schule oder zu Freunden.
- ... lieber die Treppe statt den Aufzug oder die Rolltreppe nutzen.
- ... Ihr Kind mit kleineren Botengängen und Besorgungen beauftragen. So kommt es in Bewegung und ist bestimmt stolz, einen wichtigen Beitrag für die Familie geleistet zu haben.
- ... für Bewegungspausen bei den Hausaufgaben sorgen.
- ... sich selbst mehr in Bewegung bringen – denn dann können Sie auch Ihr Kind dazu ermuntern.

Außerdem: Bewegung ist nicht nur gut für den Körper, sondern – wie wissenschaftliche Untersuchungen zeigen – auch von enormer Bedeutung für die Entwicklung des Gehirns!

KLARO-Tipp:



Weitere Informationen über Klasse2000 erhalten Sie in der Schule oder beim Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911/89 121-0, info@klasse2000.de, www.klasse2000.de

Liebe Eltern,

gesund, stark und selbstbewusst – so sollen Kinder aufwachsen. Um sie dabei zu unterstützen, nimmt die Klasse Ihres Kindes an Klasse2000 teil, dem bundesweit größten Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in der Grundschule.

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass erfolgreiche Vorbeugung Kindern dabei hilft, mit den großen und kleinen Aufgaben ihres Lebens klar zu kommen und gesund zu bleiben. Deshalb lernt Ihr Kind bei Klasse2000, was es selbst tun kann, damit es ihm gut geht. Es lernt seinen Körper besser kennen und erfährt viel über gesunde Ernährung, Bewegung und Entspannung. Angemessen mit Gefühlen umgehen, Probleme lösen und einen Streit ohne Gewalt beilegen – das sind weitere Fähigkeiten, die bei Klasse2000 geübt werden. Erst in der 4. Klasse geht es auch um die Gefahren von Tabak und Alkohol. Die Kinder lernen, die Tricks der Werbung zu durchschauen und „Nein“ zu sagen, wenn andere sie z. B. zum Rauchen überreden wollen. Kurz gesagt: Klasse2000 macht Kinder stark fürs Leben.

Die wichtigste Grundlage für die gesunde Entwicklung Ihres Kindes legen natürlich Sie als Eltern. Bei Ihnen bekommt es liebevolle Zuwendung. Sie geben ihm Freiheiten, damit es eigene Wege gehen kann, und setzen gleichzeitig nötige Grenzen. Außerdem sind Sie das wichtigste Vorbild. Mit Ihnen lernt Ihr Kind Schritt für Schritt Verantwortung für sich selbst zu übernehmen. In diesem Sinn informieren wir Sie heute über den Klasse2000-Unterricht in der 1. Klasse und geben Ihnen ein paar Tipps für den Alltag in der Familie.

Mit freundlichen Grüßen


Thomas Duprée
Geschäftsführer



Klasse2000-Themen in der ersten Jahrgangsstufe:

• Freundlich miteinander reden

Um sich gut zu verstehen, lernen die Kinder einfache Regeln kennen, wie sie richtig zuhören und klar sprechen können. Diese Regeln bilden die Basis für eine gewaltfreie Konfliktlösung.

• KLARO-Regeln fürs Zuhören:

Den anderen anschauen – den anderen ausreden lassen – nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.

• KLARO-Regeln fürs Sprechen:

Warten, bis der andere bereit ist, mir zuzuhören – den anderen anschauen – deutlich sprechen.



• KLAROs starke Pause

Die Kinder beschäftigen sich mit dem Thema „Pausenbrot“. Dieses zweite Frühstück ist genauso wichtig wie das erste zuhause. Es sollte aus folgenden vier Bausteinen bestehen:

- einem Getränk, wie z. B. Wasser oder ungesüßtem Tee
- Milch oder Milchprodukten, wie z. B. fettarmer Milch, Joghurt oder Quark
- Getreideprodukten, wie z. B. Brot oder Müsli (am besten aus Vollkorn)
- frischem Obst oder Gemüse

So gestärkt bleibt ihr Kind fit und kann dem Unterricht konzentrierter folgen.

• Atmung, Bewegung und Entspannung

Die Kinder erfahren, wie die Atmung funktioniert und wie Atmung, Bewegung und Entspannung zusammenhängen.

Sie lernen auch die KLARO-Atmung kennen. Bei dieser einfachen Übung konzentrieren sich die Kinder auf ihre Atmung. Damit können sie sich entspannen, z. B. vor den Hausaufgaben oder zum Einschlafen.

Lassen Sie sich die KLARO-Atmung von Ihrem Kind zeigen und probieren Sie es selbst einmal aus, wenn Sie z. B. im Stress sind.

Das können Sie zuhause tun:

• Freundlich miteinander reden

Probieren Sie die KLARO-Regeln fürs Zuhören und Sprechen aus. Oft können Stress und Streit schon allein dadurch vermieden werden, dass man ...

- ... sich gegenseitig ausreden lässt,
- ... sich konzentriert zuhört und nachfragt, wenn etwas unklar ist,
- ... klar und deutlich formuliert, um was es einem geht,
- ... sich ehrlich sagt, wenn man gerade keine Zeit hat und das Gespräch auf einen späteren Zeitpunkt verschiebt – den man dann aber unbedingt einhalten sollte.

Diese KLARO-Regeln eignen sich natürlich auch dafür, jemandem etwas Freundliches zu sagen. Ein Lob oder Kompliment tut jedem gut!

• KLAROs starke Pause

Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussieht: Der Körper arbeitet die ganze Nacht und verbraucht dabei viel Energie. Um fit in den Tag zu starten, ist ein Frühstück deshalb besonders wichtig.

Spätestens das Pausenbrot sollte deshalb reichhaltig ausfallen:

- Ein Stück Obst oder Gemüse sollte immer dabei sein. Es macht das Pausenbrot saftig und bunt.
- Ein belegtes Brot macht satt und gibt Kraft – vor allem, wenn es aus Vollkorn ist.
- Als Belag eignen sich besonders Quark, Frischkäse oder Scheibenkäse.
- Wasser oder stark verdünnte Fruchtschorlen sind die besten Durstlöcher.

Lassen Sie sich von der Drehscheibe „KLAROs starke Pause“ anregen, wie lecker und vielfältig ein Pausenbrot aus diesen vier Bausteinen aussehen kann.

