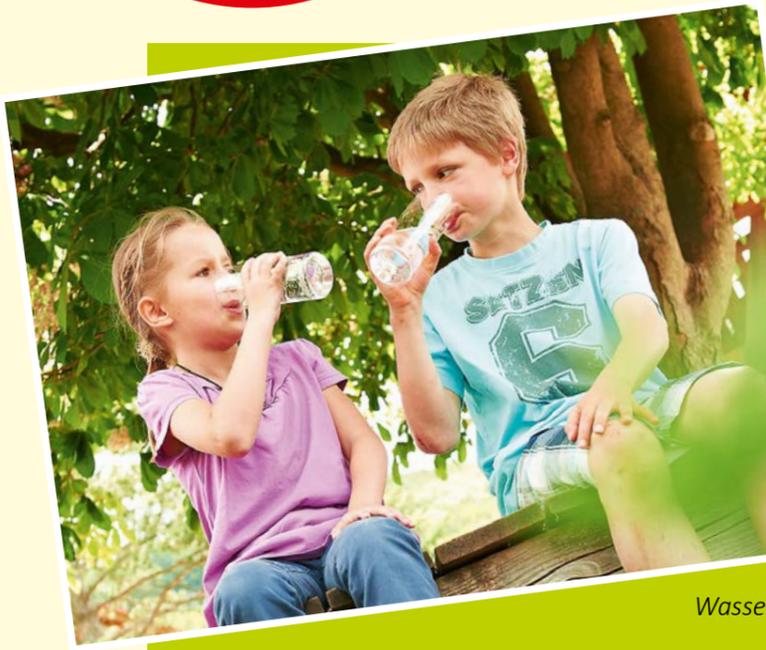


Ganz einfach -  
**DREI  
GESUNDHEITS-  
TIPPS**  
für Eltern

# Eltern 2021

Gute Vorsätze werden oft nicht umgesetzt, weil im Alltag die Zeit dafür fehlt. Wir stellen deshalb Tipps aus unserem Programm vor, die die Gesundheit von Kindern fördern und Eltern das Leben erleichtern.



## 1. Wasser ist das beste Getränk

Es ist immer in guter Qualität aus dem Wasserhahn verfügbar und – wie Ihr Kind schon in der 1. Klasse gelernt hat – der beste Durstlöcher: Wasser! Wer Wasser trinkt, nimmt keinen Zucker zu sich und tut damit etwas Gutes für seine Gesundheit. Tipp: Im KLARO-Labor, beim Wasserspender auf dem Pausenhof finden Sie Ideen, um Wasser aufzupeppen.

*Wasser ist der beste Durstlöcher.*



*Mit dem Atemtrainer hat Ihr Kind die einfachste Entspannung der Welt geübt, das tiefe Ausatmen.*

## 2. Die KLARO-Atmung gegen Stress

Tiefes Ausatmen ist die einfachste Entspannungsmethode der Welt – das hat Ihr Kind schon in der 1. Klasse mit KLARO gelernt. So können Sie bei Stress, Ärger und Ängsten für Entlastung sorgen: „Setze dich bequem auf einen Stuhl, lehne dich an und lege die Arme locker auf die Beine. Du kannst dich auch am Boden auf den Rücken legen. Wenn du möchtest, schließe die Augen. Spüre, wie sich dein Bauch beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Jetzt atme langsam tief durch die Nase ein, bis dein Bauch ganz dick ist. Halte die Luft kurz an und atme dann langsam durch den Mund aus, bis die ganze Luft draußen ist. Nach einer kleinen Pause atmest du wieder langsam durch die Nase ein. Wiederhole das zweimal – oder auch öfter – öffne die Augen wieder, recke und strecke Dich.“

**Tipp:**  
Im KLARO-Labor der 1. Klasse kann man diese Übung auch zusammen mit KLARO machen.

*Hinter Schaukel und Trampolin verstecken sich die KLARO-Bewegungspausen.*

## 3. Das bringt schnell in Schwung!

Kinder bewegen sich gerne – und für ihre gesunde Entwicklung brauchen sie möglichst viel Bewegung. Auch bei Langeweile oder schlechter Stimmung hilft Bewegung immer. Unter [www.klaro-labor.de](http://www.klaro-labor.de) finden Ihre Kinder (und natürlich auch Sie!) die beliebten KLARO-Bewegungspausen. Hier kann man aus vielen Übungen aus den Bereichen Aufwärmen, Power und Entspannen eine Auswahl treffen und dann gleich loslegen. Nach 5 Minuten fühlt man sich gleich schon viel besser – probieren Sie es aus.

Die Zugangsdaten für das KLARO-Labor finden Sie vorne auf dem Schülerheft Ihres Kindes.

