

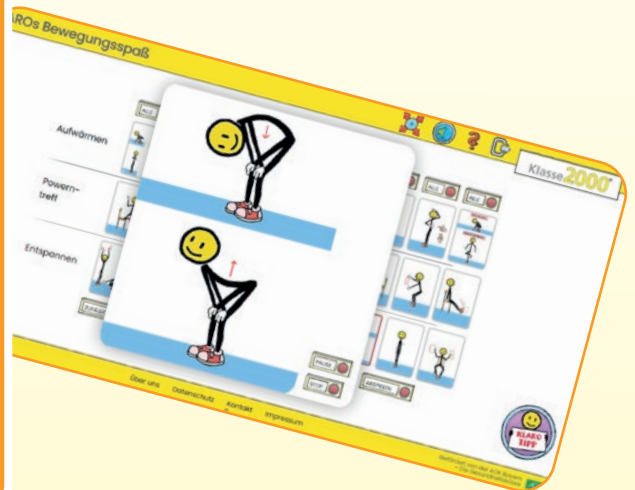
Liebe Eltern,

für die kommenden Monate, in denen wir alle viel Zeit zu Hause verbringen werden, haben wir mit unserem KLARO-Labor ein neues Angebot für Sie und Ihre Familie entwickelt. Wenn Sie sich auf www.klaro-labor.de mit dem Passwort KLARO20+ anmelden, finden Sie dort viele Anregungen, um diese Zeit gut und gesund zu verbringen.

Bewegen

Machen Sie gemeinsam kleine Bewegungspausen. Sie sind mit Musik unterlegt und bieten großen Bewegungsspaß auf kleinstem Raum.

- Einfache Übungen zum Auspowern und Entspannen finden Sie beim Klick auf das **Trampolin auf dem Pausenhof**.
- Anspruchsvollere Übungen für Körper und Geist finden Sie bei der **Schaukel auf dem Pausenhof**.
- Gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen finden Sie im **Klassenzimmer der dritten Klasse in der großen Spielekiste**.



Am **schwarzen Brett** neben dem Lehrerzimmer finden Sie Informationen rund um die Themen:

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



Interviews mit Experten bieten praktische Anregungen und Tipps für den Familienalltag.

Entspannen

Wenn der Stress zu groß wird, können KLAROs Pausengeschichten eine entspannende Abwechslung bieten.

Beim Klick auf die **Hängematte auf dem Pausenhof** können Sie zwischen 12 (ent-)spannenden Geschichten wählen, in denen Sie mit KLARO auf Zeitreisen gehen.

Die Kinder können in den Klassenzimmern die Inhalte der Klasse2000-Stunden spielerisch vertiefen und ihr Wissen mit vielen Übungen weiter festigen.

Wir wünschen Ihnen alles Gute – kommen Sie gut durch den Herbst und Winter und bleiben Sie gesund.

Ihr Klasse2000-Team

