

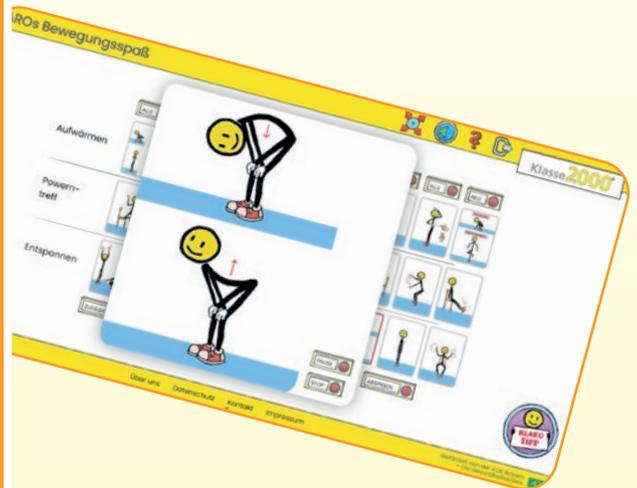
Liebe Eltern,

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](http://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

