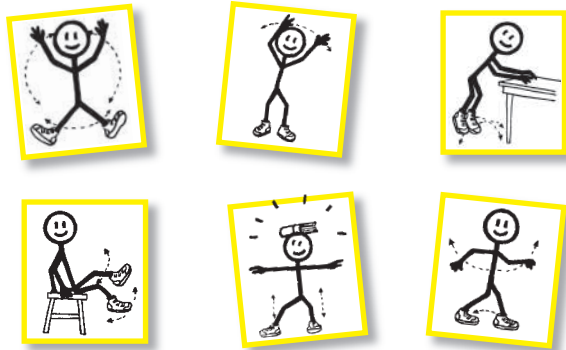


## Bewegung

„Bewegung“ ist ein Schwerpunkt von Klasse2000, der sich durch alle Jahrgangsstufen zieht. Die Kinder lernen, wie wichtig Bewegung für ihr Wohlbefinden ist. Durch Bewegungspausen im Unterricht, Spiele und Experimente kommt richtig Schwung in das Thema und die Kinder sind mit viel Spaß dabei. Nehmen Sie diesen Schwung in Ihren Familienalltag auf, indem Sie:

- ... Ihrem Kind möglichst viel Bewegung an der frischen Luft ermöglichen, z.B. Spielen, Fahrrad, Roller, Inliner oder Skateboard fahren, 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 Treppen statt den Aufzug oder die Rolltreppe benutzen.
- ... Ihr Kind mit kleineren Botengängen und Besorgungen beauftragen. So kommt es in Bewegung und ist bestimmt stolz darauf, 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 neue wissenschaftliche Untersuchungen zeigen – auch von enormer Bedeutung für die Entwicklung des Gehirns!



Weitere Informationen über Klasse2000 erhalten Sie in der Schule oder beim Programm Klasse2000 e. V. : Feldgasse37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911/89 121-0, [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)

## Liebe Eltern,

Ihr Kind macht mit bei Klasse2000, dem bundesweit größten Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung, Gewalt- und Suchtvorbeugung in der Grundschule. Diese Themen liegen Lehrern und Eltern nach unseren Erfahrungen sehr am Herzen. Alle möchten, dass die Kinder gesund aufwachsen, vor Gewalt geschützt sind und später nicht zu Drogen greifen.

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. Wie gehe ich mit Gefühlen um, wie löse ich Probleme und wie kann ich 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 lassen 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 Sinne 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 Dupré  
Geschäftsführer Klasse2000



## Klasse2000-Themen in der ersten Jahrgangsstufe:

- **Das bin ich – das kann ich schon.**

Dabei geht es um die Stärkung des Selbstbewusstseins.

- **Richtig miteinander reden.**

Die Kinder lernen einfache Regeln kennen, wie sie richtig zuhören und klar sprechen können – eine wichtige Grundlage für den Umgang mit anderen Menschen.

*Regeln fürs Zuhören:* den anderen anschauen – den anderen ausreden lassen  
– nachfragen, wenn ich etwas nicht verstanden habe.

*Regeln fürs Sprechen:* warten, bis der andere bereit ist mir zuzuhören –  
den anderen anschauen – deutlich sprechen.

- **Atmung, Bewegung und Entspannung.**

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

Sie lernen auch die *Klaro-Atmung* kennen. Bei dieser Übung konzentrieren sich die Kinder in einer bestimmten Art und Weise auf ihre Atmung. Damit können sie sich selbst beruhigen, wenn sie aufgeregt sind oder Angst haben. Danach fällt es den Kindern auch wieder leichter, sich zu konzentrieren.

Außerdem lernt Ihr Kind im ersten Schuljahr KLARO kennen, die Symbolfigur von Klasse2000. Fragen Sie ihr Kind doch mal nach KLARO und lassen Sie sich von ihm die Klaro-Atmung erklären. Dann können Sie gemeinsam üben.



## Das können Sie zuhause tun:

- **Richtig miteinander reden**

Streit und Stress zwischen Eltern und Kindern lassen sich oft vermeiden, wenn man richtig miteinander redet. Versuchen Sie, sich auch an die Regeln fürs Zuhören und Sprechen zu halten, indem Sie ...

... Ihrem Kind zuhören, so oft es möglich ist.

... Ihrem Kind konzentriert zuhören. Oft reichen schon 15 Minuten am Tag. In dieser Zeit sollten Sie 100%ig bei Ihrem Kind sein – dann ist es eine wertvolle Zeit.

... ehrlich sagen, wenn Sie keine Zeit haben, zuzuhören. Vereinbaren Sie einen späteren Zeitpunkt, den Sie dann auch unbedingt einhalten sollten!

... darauf achten, Ihr Kind nicht plötzlich zu unterbrechen, wenn es sich intensiv mit etwas beschäftigt. Kündigen Sie die Unterbrechung an und geben Ihrem Kind Zeit, seine Tätigkeit oder sein Gespräch zu beenden.

... Ihr Kind ermuntern zu fragen, wenn es etwas nicht verstanden hat.

## Und vergessen Sie nicht:

» „Das was wir tun  
wirkt viel mehr  
als das,  
was wir sagen!“ «