

Liebe Erziehungsberechtigte,

Entspannung ist wichtig, um Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu fördern. Auch die Konzentration und die Leistungsfähigkeit werden besser. Die Kinder lernen mit KLARO, woran sie merken, dass sie Entspannung brauchen und was sie dann tun können.

Sie unterscheiden zwischen kurzen Entspannungsübungen (z. B. die KLARO Atmung - 3x tief ein- und ausatmen) und längeren Pausen. Dabei ist besonders ausreichend Schlaf wichtig.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind genügend schläft und morgens ausgeruht ist. Grundschulkinder brauchen etwa 10 Stunden Schlaf pro Nacht. Ermutigen Sie Ihr Kind, auch tagsüber kurze Pausen und aktive Entspannungsübungen zu machen.



Hier sind ein paar Ideen dafür:



appstore

playstore



Passwort:
KLARO20+

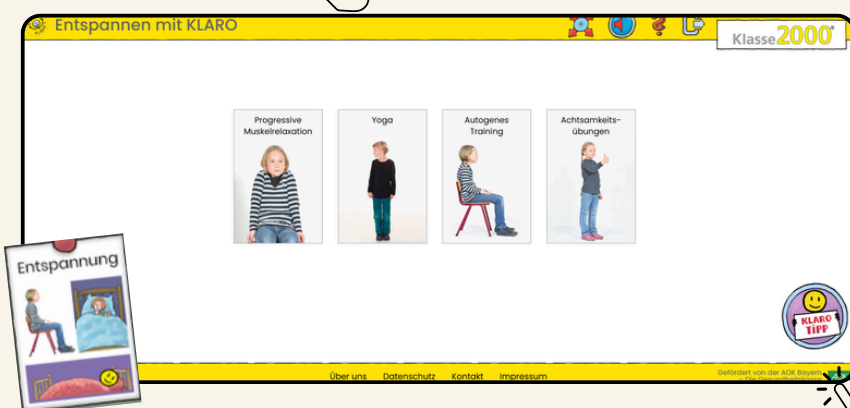


Wie wäre es mit einer KLARO Pausengeschichte zur Entspannung für zwischendurch? Diese finden Sie im **KLARO Labor** (Hängematte)...

...oder auch in unserer **KLARO App**, die Sie sich kostenlos im App-/Play-Store herunterladen können.



Ihr Kind bekommt in der Stunde „Entspannen mit KLARO“ einen Anti-Stressball – die **KLARO Kugel**. Gönnen Sie sich gegenseitig eine entspannende Rückenmassage.



Im **KLARO Labor** finden Sie im Klassenzimmer der 2. Klasse (im Pin Entspannung) die Übung „Entspannen mit KLARO“. Hier können die Kinder zwischen 4 kindgerechten Entspannungsverfahren auswählen.

Tipp: Probieren Sie es gemeinsam, dann macht es gleich mehr Spaß und Sie profitieren beide davon.