

Klasse2000

KLARO zu Besuch in der Klasse 2.2!

Die Klasse 2.2 von Frau Niederstadt erwartete besonderen Besuch:

Das Projekt **Klasse2000** war wieder da! Ein- bis zweimal im Schuljahr kommt eine Projektleiterin zu uns und zeigt uns, wie wir gesund und fit bleiben können.

Wer ist eigentlich KLARO?

Habt ihr schon die lustige Figur gesehen?

Das ist **KLARO**, das Maskottchen vom **Klasse2000** Projekt. Wir haben unsere eigenen KLARO-Puppen schon in der ersten Klasse gebastelt. Jede Puppe hat den Namen ihres Besitzers und begleitet uns nun auch durch das zweite Schuljahr.

KLARO steht dafür, dass wir auf unseren Körper gut aufpassen müssen.



KLARO

Was lernen wir mit KLARO?

Diesmal drehte sich alles um das wichtige Thema **Ernährung**. Wir haben uns angeschaut, was passiert, wenn wir etwas essen. Auf einem großen Bild unten konnten wir genau verfolgen, welchen Weg die Nahrung in unserem Körper nimmt - von den Zähnen bis in den Bauch zur Verdauung.

Wir wissen jetzt genau, was unser Körper braucht, um viel Energie zum Spielen zu haben!

Was gab es noch interessantes?

Es gab viel interessantes über unseren Körper und unsere Organe zu erzählen. Stell dir deinen Körper wie ein supermodernes, lebendiges Haus vor, das niemals schläft. Alles darin arbeitet zusammen, damit du rennen, lachen und denken kannst.

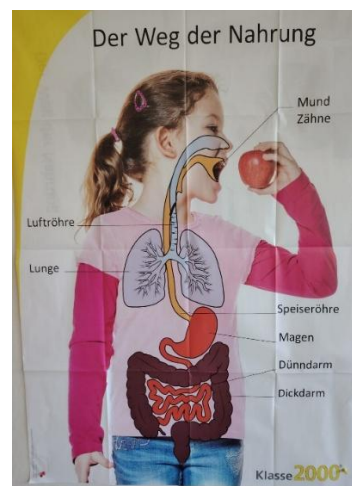
Atmen und Entspannen

Gesund sein bedeutet aber nicht nur gut zu essen. Wir haben auch gelernt, wie wichtig Pausen sind. Mit dem Pustebällchen haben wir Atemübungen gemacht. Das ist gar nicht so einfach! Durch gezieltes Pusten lernen wir, unsere Atmung zu kontrollieren und uns richtig zu konzentrieren.

Die Stressbälle: Die Projektleiterin hat uns weiche Bälle ausgeteilt. Wenn es mal wuselig wird, hilft es, sie fest zu drücken, um wieder ruhig zu werden.



Die Projektleiterin mit der Klasse 2.2 und im Hintergrund an der Tafel steht Ihr **KLARO**



Heute ging es auch um Ernährung, Nahrungsaufnahme und die kindgerechte Verdauung. Das ist ja mal spannend, was im Körper alles passiert und wir haben es am Ende alle verstanden!

Wenn man sich die KLARO-Waage so betrachtet...



...da hängen noch sooo viele wichtige Dinge.

Wir hatten eine tolle Zeit mit **KLARO** und freuen uns schon riesig auf das nächste Mal, wenn es wieder heißt: „Gesund und fit - wir machen mit!“