

Liebe Eltern!

Seit über einem Jahr macht uns das Corona-Virus den Alltag schwer. Der Schulalltag ist nicht mehr „normal“, die Kinder müssen viel zu Hause lernen und arbeiten. Und Sie als Eltern müssen die Kinder zu Hause noch mehr unterstützen als sonst.

Wir Mitglieder des Elternrats wissen, wie anstrengend das ist. Deshalb möchten wir Ihnen heute sagen: **Sie machen das toll!**

Und wir möchten Sie bitten: **Halten Sie durch!** Seien Sie auch weiterhin für Ihr Kind da! Helfen Sie ihm, zu Hause arbeiten zu können!

Vielleicht haben Sie zwischendurch einmal Lust auf eine gemeinsame, entspannende Pause mit Ihrem Kind? Auf der Rückseite finden Sie die Anleitung zu einer einfachen Rückenmassage, die Spaß macht: Die „Pizza-Pause“.

Das Kind legt sich dazu gemütlich aufs Sofa oder auf den Fußboden, der Erwachsene setzt sich daneben und bereitet auf dem Rücken des Kindes eine Pizza zu. Wichtig beim Massieren ist: Massieren Sie nicht direkt auf der Wirbelsäule (in der Mitte des Rückens), sondern nur links und rechts daneben.



Man kann sich gut abwechseln, so dass jeder mal der „Pizzabäcker“ ist (massiert) und jeder mal die „Pizza“ (wird massiert) sein kann.

Die Massage funktioniert natürlich auch gut mit Geschwistern!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gute Erholung in der „Pizza-Pause“!

Ihr
Elternrat

Pizza backen („Pizza-Pause“)

„Zuerst muss ich die Arbeitsfläche sauber machen.“

- *Mit den Händen vorsichtig „Staub“ und „Dreck“ vom Rücken wischen.*

„Dann bestreue ich die Arbeitsfläche mit Mehl, damit der Teig nicht festklebt.“

- *Mit den Fingerspitzen leicht über den Rücken streichen.*

„Ich muss den Pizzateig lange und kräftig kneten.“

- *Mit den Händen über den Rücken kneten (massieren).*

„Jetzt kann ich den Teig ausrollen.“

- *Mit der flachen Hand von der Mitte des Rückens nach außen streichen.*

„Nun verteile ich die Tomatensoße auf dem Teig.“

- *Mit der flachen Hand kreisende Bewegungen auf dem Rücken machen.*

„Jetzt belege ich die Pizza mit meinen Lieblingszutaten.“ (z. B. Paprika, Pilze, Ananas, Mais ...)

- *Mit einzelnen Fingern und dem Daumen auf verschiedene Stellen des Rückens drücken.*

„Und der Käse darf nicht fehlen!“

- *Mit den Fingern schnell den ganzen Rücken abklopfen.*

„Jetzt muss die Pizza im Ofen backen.“

- *Die Hände aneinanderreiben, damit sie warm werden, und dann eine Weile flach auf den Rücken legen.*

„Die fertige Pizza schneide ich in Stücke.“

- *Mit der Handkante von oben nach unten und von links nach rechts auf dem Rücken „schneiden“.*

„Und dann können wir die Pizza endlich essen!“

- *An verschiedenen Stellen über den Rücken streichen und die Pizzastücke „nehmen“.*