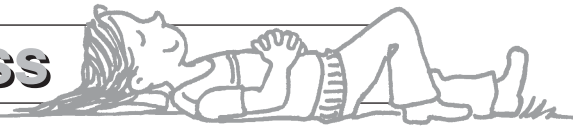
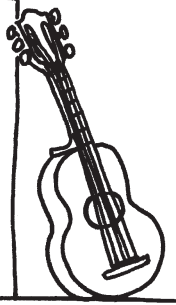


Spaß statt Stress

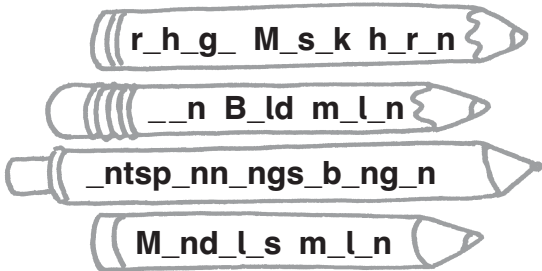


Gesunde Ernährung und Bewegung sind nicht alles. Dein Körper und dein Geist brauchen auch Entspannung. Es ist wichtig, dass du dich bewegst, aber genauso wichtig ist es, dass deine Muskeln ausruhen können.

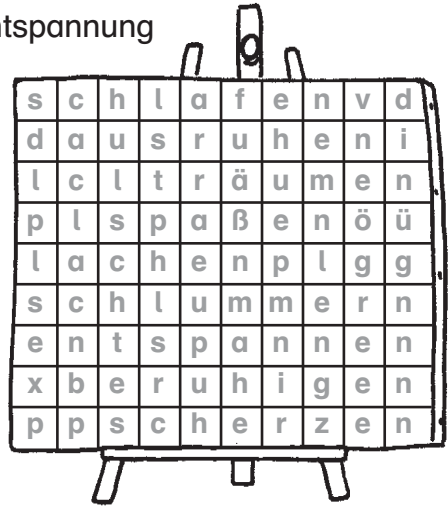
Du solltest dein Gehirn in der Schule oder bei den Hausaufgaben tüchtig anstrengen, aber ihm ab und zu auch eine Pause gönnen. Dann kann es anschließend das Gelernte besser abspeichern.



- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sich zu entspannen. Einige sind hier aufgezählt. Leider sind beim Drucken alle Vokale verloren gegangen. Schau auch nach unter Link 1 und 2.



- Im Worträtsel findest du neun Verben, die zum Thema Entspannung passen. Markiere sie und schreibe sie auf die Linien.



- Vielleicht kannst du manchmal nicht einschlafen, weil du zu aufgedreht bist oder Angst hast. Schau dir die Einschlaf tipps auf der Internetseite (Link 3) an und ergänze die Sätze.

★

1-2 Stunden vor ...

★

Lass den ...

Koffein (Cola) ...

★

Entspanne ...

★

Gutes ...

