

Vorwort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

danke, dass ihr uns so herzlich
aufgenommen habt. Wir kennen uns
jetzt seit drei Monaten und haben viel
dazu gelernt. In diesem Heft steht alles,
was wir zusammen gelernt haben.

Wir hatten viel Spaß mit euch und
bedanken uns für die schöne Zeit!

Eure Alketa, Mehtap und Rosa

Wie dehnen wir uns richtig?

Bewege dich langsam in die Position, halte 15 Sekunden ohne Schmerzen, atme ruhig, und bewege dich nicht schnell.



Wie können wir uns bewegen?

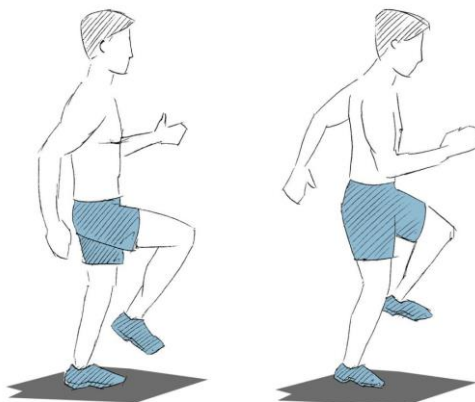
Hampelmann:

Arme und Beine gleichzeitig bewegen.



Laufen im Stehen:

Auf der Stelle laufen und schneller werden.



Boxen:

Mit den Fäusten in die Luft schlagen.



Oben greifen:

Mit den Händen nach oben greifen.

Unten greifen:

Mit den Händen nach unten greifen.

Stopptanzen

- 1 Musik anmachen
- 2 Tanzen
- 3 Musik stoppen
- 4 Anhalten
- 5 Weiter tanzen

Und am Ende gibt es einen Gewinner!



Bewegen mit dem Würfel

- 1 Jeder darf einmal würfeln.
- 2 Vorher überlegt ihr euch Bewegungen für jede Zahl.
- 3 Wenn ihr würfelt, macht ihr die Bewegung, die zur Zahl gehört.

Das Spiel ist einfach und macht Spaß!





Ist Zucker gesund?



Zucker ist süß und in vielen Lebensmitteln. Aber zu viel davon ist nicht gesund!

- **Zähne:** Zucker kann Löcher in den Zähnen machen. Das nennt man Karies.
- **Gewicht:** Wenn du zu viel davon isst, kannst du zunehmen.
- **Gesundheit:** Zu viel Zucker macht müde und kann dich öfter krank machen.



Ausflug: Zahnhygiene

Zahnhygiene bedeutet, dass du deine Zähne sauber und gesund hältst.

- **Putze** deine **Zähne** morgens und abends.
- Benutze eine **Zahnbürste** und wechsle sie alle drei Monate.
- Benutze **Zahnseide**.
- **Verzichte auf Zucker**.
- Gehe regelmäßig zum **Zahnarzt**.

Diese Tipps helfen, deine Zähne gesund zu halten.



Schutz vor der Sonne

- **Immer Sonnencreme** benutzen.
- **Hut** tragen, um Gesicht und Kopf zu schützen.
- Lange, leichte **Kleidung** tragen.
- Im **Schatten** bleiben, wenn die Sonne stark ist.
- **Sonnenbrille** tragen für Augenschutz.

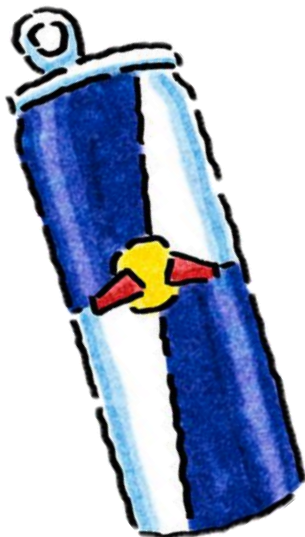
Diese Tipps helfen, deine Haut und Augen vor der Sonne zu schützen.



Was ist Koffein?

- Koffein macht dich **wach**
- Du findest es in **Kaffee, Tee, Cola** und **Energydrinks**.
- **Kinder** sollten wenig oder **gar kein Koffein** trinken.
- Erwachsene sollten auch nicht zu viel Koffein trinken.
- Koffein ist schlecht für die **Zähne, das Herz und deinen Schlaf**.

Zu viel Koffein ist schlecht für deine Gesundheit.



Schlusswort

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

wir hoffen, ihr mögt unser Abschlussheft und bewegt euch weiterhin viel. Vergesst nicht unsere schöne Zeit. Es war sehr schön mit euch!

Wir wünschen euch alles Gute für eure Zukunft!

Eure Alketa, Mehtap und Rosa

