

Schüler/innen wie du haben viel zu tun und es ist wichtig, eine Pause zu machen und dich zu entspannen. Aber wie sieht eine gesunde Pause aus? Es gibt viele Möglichkeiten, aber hier sind einige Ideen:

Eine gesunde Pause bedeutet, Zeit zum Ausruhen von Körper und Geist zu nehmen. Du könntest zum Beispiel spazieren gehen, um frische Luft zu schnappen und deinen Körper zu bewegen. Oder du könntest kreativ sein und etwas malen oder schreiben. Außerdem kannst du gesunde Snacks essen oder ein Buch lesen.

Denke daran, dass Pausen wichtig sind, um deinen Körper und Geist gesund zu halten. Probiere diese Tipps aus oder überlege dir eigene Ideen für eine lustige und entspannende Pause. Dein Körper und Geist werden es dir danken!

- ① **Notiere in der Tabelle, welche Aktivitäten/Snacks usw. sich für eine gesunde Pause eignen, und auf welche du eher verzichten würdest.**

Dinge, die sich für eine gesunde Pause eignen:	Dinge, auf die man in einer gesunden Pause lieber verzichten sollte: