

Nina's News

Thema heute: Bewegung

Schaut Euch die Hand an – je länger Ihr sie beobachtet, desto mehr bewegt sie sich!



Piclily auf Pixabay

Bewegung ist jede einzelne Aktivität der Skelettmuskulatur, die zu einem höheren Energieverbrauch führt als in Ruheposition - wenn Ihr also gar nichts macht.

Nun seid Ihr dran! Wie könnt Ihr mehr Bewegung in Euren Alltag einbauen? Hier ein paar Vorschläge:

- bei den Hausaufgaben oder im Homeoffice, z. B. nach jedem Fach oder Aufgabenteil macht 15 Minuten Pause, wie in der Schule auch, geht kurz draußen eine Runde spazieren oder lauft die Treppe hoch und runter
- Lernen im Gehen, z. B. Vokabeln üben
- Aktive Gesellschaftsspiele, z.B. Pantomime
- beim Fernsehen, wenn der Werbeblock kommt, einfach mal um den Sofatisch gehen oder auf einem Bein hüpfen, bis die Werbung vorbei ist
- Beim Computer oder Tablet spielen, z. B. alle hundert Punkte oder alle 15 Minuten macht Ihr Euren Eltern eine Freude mit Wäsche aufhängen, abspülen oder den Müll runterbringen
- Telefonieren mit Verwandten oder Freunden im Gehen oder Stehen
- beim Stehen abwechselnd auf die Zehenspitzen gehen
- Wenn gar nichts mehr hilft, einfach mal durch das Zimmer rollen :-)

Ergänzende Infos findet Ihr unter www.familienaufstand.de

Kleine Challenge für den Sauerlandpark (für Klein und Groß)!

Wie oft schaffst Du es in 2 Minuten die Treppen hoch und runter zu laufen?

Mache 10 Liegestütze auf einer der Bänke!

Springe über 5 verschiedene Gegenstände! (Ast, Ball, Pfützen)!

Setze Dich an einer Hauswand mit dem Rücken an die Wand und versuche 30 Sekunden in dieser Position sitzen zu bleiben!

Nimm Dir ein Springseil und eine Stoppuhr! Wie viele Sprünge schaffst Du in zwei Minuten?



Bild auf Pixabay