

# Meine Gesundheit

## Information



### Ernährung

Ich esse ausreichend Obst, Gemüse, Getreide und Fisch/Fleisch. Meine Eltern geben mir eine gesunde Jause mit in die Schule (Vollkornbrot, mit Butter/Wurst/Käse, Gemüse, Obst, Wasser).



### Mediennutzung

Meine Eltern kontrollieren meine Zeiten am Smartphone und am Tablet. Unter der Woche bleibt das Smartphone/Tablet aus. Am Wochenende nutze ich es maximal eine Stunde.



### Schlafenszeiten

Ich brauche ungefähr zehn Stunden Schlaf. Deshalb gehe ich spätestens um 20:00 Uhr ins Bett.



### Zahnhygiene

Ich putze mir in der Früh und am Abend die Zähne mit fluoridhaltiger Zahnpasta.



### Bewegung

Am Nachmittag gehe ich ins Freie und bewege mich ausreichend. Am Wochenende gehe ich mit meiner Familie in den Park/die Natur spazieren oder nutze andere Bewegungsangebote.



### Freizeit

Ich nutze meine Freizeit sinnvoll. Ich spiele mit anderen Kindern. Ich mache Sport, lese ein Buch oder höre Hörbücher. Das Smartphone bleibt daheim.