

1. WARUM KÖRPERLICHE AKTIVITÄTEN GUT FÜR DICH SIND

Nach dieser Challenge wirst du wissen, warum Bewegung gut für dich ist und welche Vorteile sie hat.

CHALLENGES

#1.
(20 MIN)



Viele Leute sagen heutzutage, dass es sehr wichtig ist, sich zu bewegen.

Was meinst du? Warum sagen das so viele?

Warum halten so viele Menschen Bewegung für wichtig?

Aber am wichtigsten: Was bringt dir Bewegung eigentlich persönlich?

Schau dir dieses kurze VIDEO an und finde es heraus:

“Wie Sport deinem Körper und deinem Gehirn hilft – Leah Lagos und Jaspal Ricky Singh”

https://www.youtube.com/watch?v=hmFQgiMF_f0&ab_channel=TED-Ed

#2.
(20 MIN)



Du hast das Video gerade angeschaut!

Jetzt nimm dir kurz Zeit, darüber nachzudenken und beantworte diese Fragen:

1. Schreib mindestens drei Dinge auf, wie dir Bewegung helfen kann.

2. Welche Vorteile von Bewegung sind für DICH am wichtigsten? (Denk dabei an deine körperliche und mentale Gesundheit, deine Arbeit oder dein Studium, dein Sozialleben usw.)



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**



KÖRPERLICHE GESUNDHEIT	MENTALE GESUNDHEIT	ARBEIT & LERNEN	SOZIALLEBEN	ANDERES

#3.

(45 MIN)



Schreib dir selbst einen Brief, in dem du erklärst, was für dich der wichtigste Grund ist, körperlich aktiver zu werden. Mach den Brief so überzeugend und persönlich wie möglich.

Tagebuch-Format:

„Liebes Ich,

ich möchte, dass du dich mehr bewegst, weil: ...“

„Körperlich aktiv zu sein gibt dir die Kraft, dich stärker zu fühlen, klarer zu denken und glücklicher zu leben. Dein zukünftiges Ich wird dir für jeden Schritt danken, den du heute machst.“



Be active

Be well



**DRUCKE DIESE SEITE AUS UND HÄNGE ES AN DEINE WAND,
UM NOCH HEUTE ANZUFANGEN.**

