



Sissis Bewegungstipp Nr. 12

An manchen Tagen ist Otto ein wenig müde. Das kommt nicht oft, aber manchmal ist das eben so.

Wenn man müde ist, hilft es, in die frische Luft nach draußen zugehen. Da hat Otto einen Vorteil, denn schließlich wohnen Frösche draußen. Kinder können nicht immer nach draußen gehen, denn manchmal regnet oder stürmt es ... oder es ist einfach zu kalt!

Was kann man also tun, wenn man müde ist ... und nicht nach draußen kann?

Das Wichtigste ist wohl, dass du genug Wasser trinkst! Wassertrinken macht richtig Spaß ... und es löscht den Durst.

Danach stehst du auf und beginnst am Platz zu marschieren. Stell dir vor, du marschierst auf einen großen Berg. Wenn du oben bist, marschierst du einfach wieder runter. Du kannst selbst entscheiden, wann du oben bist.

Wenn du auf drei Berge rauf, und wieder runtermarschiert bist, trinkst du einfach noch ein Glas Wasser. Jetzt bist du nicht mehr müde.

„So einfach ist das!“ meinen Otto und Lotte

