



Sissis Bewegungstipp Nr. 41

Heute verraten dir Otto und Lotte ein Geheimnis: Frische Luft hilft gegen Müdigkeit! Du kannst es selbst ausprobieren. Ab und zu kommt es vor, dass man zu wenig Schlaf bekommt. Zu Sylvester zum Beispiel, wenn man lange aufbleiben darf. Da kommt es vor, dass man am nächsten Tag ganz schön müde ist. Natürlich kann man mit Mama oder Papa auf der Couch herumliegen und in Bilderbüchern blättern.

Oder aber du nimmst Mama oder Papa an der Hand und gehst mit ihnen draußen eine schöne Runde spazieren. Ihr könnt Euch warm anziehen und die frische Luft genießen. Ihr werdet sehen, dass das Wunder wirkt.

Ihr seid frisch und munter, wenn ihr wieder zurückkommt. Dann könnt ihr einen feinen Tee genießen, und im Bauch ist wieder Platz für die letzten Kekse aus dem alten Jahr.

