

Hopsi Hopper bewegte Arbeitsblätter

Lösung

„Beim Schlaf erholt sich der ganze Körper.
Gehst du regelmäßig zur gleichen **ZEIT** schlafen? Das hilft besonders und du wachst am nächsten **TAG** viel erholt auf.

Nach einer Runde **SPORT** - ob alleine, mit Freunden, im Verein oder in der Schule, ist der Körper müde und Ruhe oder sogar ein kleines Nickerchen am Nachmittag hilft, schnell wieder fit zu sein. Schlaf ist also ein wichtiger Teil des Trainings und macht dich stärker.

Auch beim Lernen hilft er dir. Bist du gut ausgeruht, wirst du merken, Schlaf ist gut für die **KONZENTRATION**.

Auch für die **HAUT** ist Schlaf sehr wichtig. Bist du ausgeschlafen, so sieht man es auch im *Gesicht*. Außerdem sorgt Schlaf für gute **LAUNE**.

Schlaf trägt somit einen großen Teil zu deiner **GESUNDHEIT** bei.“

