

Gesund bleiben in der Corona Zeit

Regeln für eine gesunde Ernährung

Konsumiere viele verschiedene Lebensmittel.

Iss viele Vollkornbrot, Gemüse und Obst.

Trinke viel Wasser.

Iss wenig Fett und Süßigkeiten.



Hygiene Regeln

Halte Abstand (mindestens 2m).

Trage einen Mund-Nasen-Schutz (in der Schule, in den Supermarkt...).

Wasche und desinfiziere dir die Hände (nach der Toilette, beim Ankommen zu Hause, vor dem Essen..).

Berühre die anderen nicht.



Tipps psychisch und physisch gesund bleiben

Treibe Sport.

Pflege Freundschaften.

Lache und schlafe genug.

Bewege dich viel.



Greta Lucija Banović 8.c