

„Quak, quak – ich habe schon auf euch gewartet! Gut dass es heute sehr warm ist, sonst wäre ich nicht aus dem Bett gekommen, quak!“

Das Quadrat antwortete: „Ja, das habe ich schon gelernt, dass du eigentlich in der Winterstarre bist, weil deine Körpertemperatur genau so ist, wie es hier draußen kalt oder warm ist. Lieber Frosch, ich möchte unbedingt FIT werden für die Schule. Der Igel hat mir schon viel über gesundes Essen gelernt. Kennst du dich auch mit FIT sein aus?“

„Quak, ja natürlich! Ich bin ein Spezialist und habe für dich ein Spiel zum Fit werden. Komm, wir probieren es gleich mal aus. Wir brauchen nur einen WÜRFEL dazu und schon gehts los!“



Der Frosch hat ein super Spiel zum Fit werden! Damit unser Gehirn gut Lernen kann, braucht es nicht nur Walnüsse, sondern auch viel Übung. Wenn der Körper sich viel bewegt, einen Ball fangen kann, hüpfen und Bewegungen auf der rechten und linken Körperseite koordinieren kann, fällt es unserem Gehirn viel leichter, alles abzuspeichern.

Probier es gleich mal aus und mach dich und dein Gehirn FIT!

Diese Anleitung kannst du auf die Rückseite deiner Seite 10 kleben.

Anleitung Würfel-Frosch-Fit-Spiel:

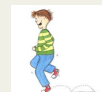
Würfelt nacheinander. Deine gewürfelte Zahl hat eine bestimmte Aufgabe.

Erst wenn du die Aufgabe erledigt hast, ist der nächste Spieler dran.

Wer die meisten Runden schafft, hat gewonnen! Wenn du die Würfelaugen noch nicht so gut kennst, zähle sie am Anfang nach. Bald wirst du sie ohne Nachzählen erkennen!



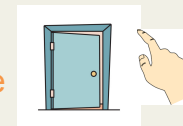
1 = Hüpf auf einem Bein vom Wohnzimmer in die Küche



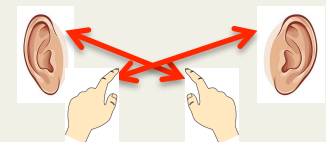
2 = Lauf im Seitgalopp zweimal durch dein Zuhause



3 = Klopf auf jede Türe dreimal in deinem Zuhause



4 = Fasse mit der linken Hand ans rechte Ohr und mit der rechten Hand ans linke Ohr



5 = Mache 5 Hampelmänner
Arme oben = Beine auseinander,
Arme unten = Beine zusammen



6 = Hüpf wie der Frosch in ein anderes Zimmer und wieder zurück. Besonderheit: Diese Aufgabe kannst du jemand anderen für dich machen lassen! hihi)

