

Liebe Klasse 5e,

in dieser Woche geht es ums richtige Sitzen ... und was euer Skelett so davon hält.

Geht auf <https://www.br.de/alphalernen/faecher/biologie/skelett-knochen-muskeln100.html>

und dann auf den Unterpunkt „So schützt du deinen Rücken“. Lies dir den Text durch und klicke dich durch die 6 Abbildungen. Sitzt du an deinem Schreibtisch richtig? Überlege dir, was du evt. verändern musst und probiere es aus.

Unter den Bildern ist der link „Kraft und Beweglichkeit für Ihren Rücken“ hinterlegt. Klicke darauf und probiere drei Übungen aus. Es sind auch Übungen dabei, für die du keine Hilfsmittel oder nur eine Decke / ein Handtuch brauchst.

Herzliche Grüße und bleibt gesund!

Katja Kunz