



MEINE ZEIT AM BILDSCHIRM



Ich schreibe eine Nachricht. Dabei benutze ich **beide Daumen**. So kann ich besser schreiben.



Oder ich schicke eine **Sprachnachricht**. So machen meine Daumen eine Pause. Das tut meinen Daumen gut.



A A A



Mein Handy hat eine **große Schrift**. Sie ist **leichter** zu lesen. Das tut meinen Augen gut.

Ich halte mein **Handy höher**. Meine **Augen** schauen **etwas hinunter**.



So bleibt mein **Kopf gerade**. So bleibt mein **Nacken gerade**.



Meine Pause



AHMED

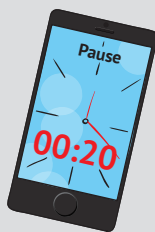


Wenn ich etwas im **Sitzen** mache, dann setze ich mich **manchmal anders hin**. Oder ich mache etwas im Liegen. Oder ich mache etwas im Stehen. **Abwechslung** tut mir gut.



JANA

Wenn ich mein Tablet oder mein Handy benutze, mache ich **nach 20 Minuten** eine **Pause**.



Ich stelle mir den **Wecker**. Er **erinnert** mich an die **Pause**.

AHMED

Das mache ich in der **Pause**:

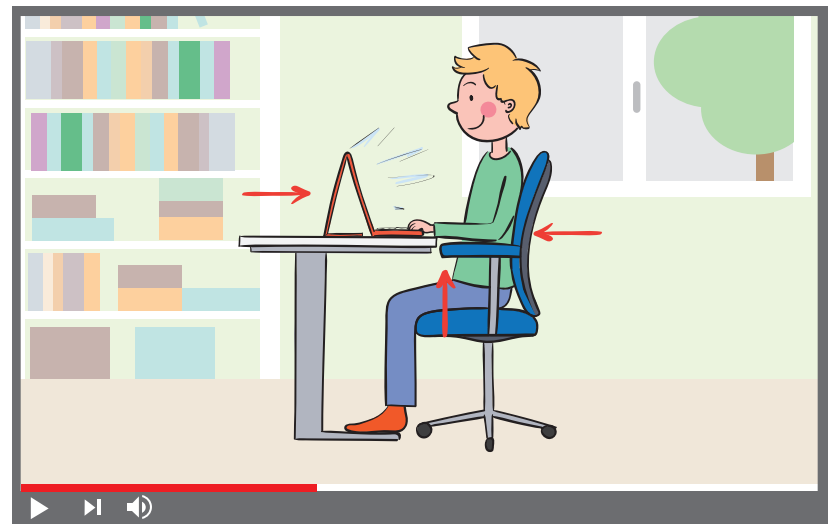
- Ich **stehe** auf
- Ich **bewege** mich
- Ich **spiele** im **Freien**



JANA



So sitze ich gut



80.000 Aufrufe 15. Mai 2020

127 Kommentare

ABONNIEREN



Jana: Mein Sessel hat **2 Armlehnen**. Ich **stütze** darauf meine **Unterarme ab**.



Ahmed: Mein Sessel hat eine **Rückenlehne**. Da **lehne** ich meinen **Rücken an**.



Hanna: So benutze ich mein Tablet: Ich stelle das **Tablet auf den Tisch**. Ich benutze eine **Halterung**.



Tim: So bleibt mein **Kopf gerade**. So bleibt mein **Nacken gerade**.

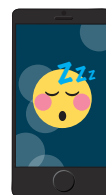


Mein Abend



Am Abend ist es dunkel. Ich **schalte** ein **Licht ein**. So ist es nicht anstrengend für meine Augen.

Gefällt 99 Mal



2 Stunden vor dem Schlafen lege ich mein **Handy** in die **Küche**. Dort kann es in der Nacht **aufladen** und **stört** mich nicht beim Schlafen.

Gefällt 99 Mal

Vor dem Schlafen:



Ich **lese** ein **Buch**.



Oder ich **erzähle** von meinem Tag.



Oder ich **lese** mit meinen Eltern eine **Geschichte**.



Mehr Informationen finden Sie auf unserer Website
www.noetutgut.at



Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von der Autorin Raffaella Reisenhofer und dem Autor Daniel Obst nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert.

TIPP:

Unter **www.noetutgut.at/Infomaterial** findest du weitere tolle Produkte zum Thema Kinder-Gesundheit **kostenlos** zum **Downloaden** oder **Bestellen!**