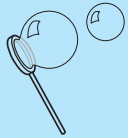
Bleib cool.



- Sei ein Popstar. Und sing ganz laut dein Lieblingslied.
- Sei ein Sterngucker. Auch tagsüber. Hast du heute schon den Himmel betrachtet? Was hast du in den Wolkenbildern erkannt? Tiere? Blumen? Gespenster?
- Sei cool. Und renn nach einem Streit ums Haus statt vor die Glotze zu sitzen.
- Sei ein Schriftsteller. Und schreib auf, worüber du dich so sehr geärgert hast.

Tipps für Kids.

So bleibst du fit.

Gesundheitsförderung Kanton Zürich
Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin
Hirschengraben 84, 8001 Zürich, Tel. 044 634 46 29, Fax 044 634 49 77
praev.gf@ifspm.unizh.ch, **www.gesundheitsfoerderung-zh.ch**

Der Alltag prägt deine Gesundheit.
Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

Gesundheitsförderung Kanton Zürich, www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Bewege dich: Action!

- Sei ein Känguru. Und hüpf dreimal eine Treppe hoch und wieder hinunter. Spürst du deine Muskeln?
- Sei eine Zirkusartistin. Und halte mit einem Federballschläger zwei Luftballons gleichzeitig in der Luft.
- Sei ein Storch. Und steh beim Zähneputzen auf einem Bein. Kannst du das Gleichgewicht behalten?
- Sei ein Floh. Und stell einen neuen Rekord im Seilspringen auf. Kannst du auch rückwärts springen? Oder mit gekreuzten Armen?

Hmmh, fein!

- Sei ein Wörterbuch. Und zähl möglichst viele Früchte- und Gemüsesorten auf. Von A wie Apfel bis Z wie Zucchetti. Welche möchtest du ausprobieren, welche wieder einmal essen?
- Sei eine Kuh. Und kau jeden Bissen so gründlich, dass du einen richtigen Brei im Mund hast.
- Sei Blitz und Donner. Und lass es mit Knäckebrot in deinem Mund so richtig krachen.
- Sei ein Chefkoch. Und frag deine Eltern nach Rezepten, die du zubereiten kannst.