



Willkommen zum spannenden Gesundheitskurs, bei dem wir gemeinsam die Geheimnisse eines gesunden Lebens entdecken werden! 🍏💪🧠

In diesem Kurs werden wir von einer echten Expertin begleitet, einer Kinderärztin, die uns auf eine Reise durch den faszinierenden Körper mitnimmt. Wir werden verstehen lernen, wie das, was wir essen, unseren Körper beeinflusst. Was macht Zucker mit unseren Zähnen? Wie beeinflusst Fett unser Gewicht und unsere Energie?

Gleichzeitig werden wir erkunden, warum Bewegung so wichtig ist. Wir werden gemeinsam herausfinden, wie unsere Muskeln arbeiten, warum unser Herz schlägt und wie Bewegung nicht nur unseren Körper, sondern auch unser Gehirn beeinflusst.

Und dann ist da noch das Thema Medienkonsum. Wie beeinflussen Bildschirme unseren Schlaf? Warum ist es wichtig, zwischendurch Pausen einzulegen und sich in der realen Welt zu bewegen?

Seid gespannt auf einen Kurs voller Entdeckungen über euren eigenen Körper und wie ihr ihn glücklich und gesund halten könnt! ✨