



HAVE A BREAK

**Wollen Sie das wissen?
120 Wassertropfen füllen einen Teelöffel.**

**Gönnen Sie sich
ein Glas Wasser!**



HAVE A BREAK

**Wollen Sie das wissen?
Wer sich gesund ernährt, für ausreichend
Bewegung sorgt und viel Wasser trinkt,
stirbt trotzdem.**

**Stehen Sie auf, räkeln und
strecken Sie sich und laufen
Sie 1 Minute auf der Stelle!**



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences



HAVE A BREAK

**Wollen Sie das wissen?
Manchmal müssen wir den Blickwinkel
ändern, um das Wunderbare um uns
herum zu erkennen.**

Lassen Sie sich mal hängen!



PAUSE

**Wollen Sie das Wissen?
Unsere Lunge entspricht der Fläche eines
Tennisplatzes, würde man sie mit all ihren
Lungenbläschen glatt streichen.**

**Welche Ziffer zeigt Ihre Uhr
jetzt? Atmen Sie so oft tief ein
und langsam wieder aus.**



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences





PAUSE

**Wollen Sie das wissen?
Nilpferde können unter Wasser schlafen, zur Wasseroberfläche kommen, um Luft zu holen und wieder abtauchen ohne aufzuwachen.**

**Nutzen Sie die Pause
und lüften Sie den Raum
für 5 Minuten!**





PAUSE

Wollen Sie das wissen?

Die schnellste Bewegung im Tierreich ist der Flügelschlag der Mücke. Sie schlägt 950 Mal pro Sekunde mit ihren Flügeln.

**Bewegen Sie sich einfach -
wenn nicht jetzt,
wann dann?**



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences





HAVE A BREAK

Zählen Sie die Schritte
von Ihrem aktuellen
Arbeitsplatz bis zur
Wohnungs-/Haustür!

**Schreiben Sie sie auf ein Post it und
halte die Zahl in die Kamera, wenn die
Session weiter geht.**





**HAVE
A BREAK**

**Gut zu wissen:
Im Gegensatz zum Hirn meldet
sich der Magen, wenn er leer ist.**

**ZEIT FÜR
VITAMINE**



HAVE A BREAK

Nutzen Sie die Pause und melden sich bei einer Person, bei der Sie sich schon die ganze Zeit melden wollten.

physical distancing –
no social distancing



HAVE A BREAK

Basteln Sie einen Papierflieger und lassen Sie ihn durch den Raum fliegen. Zeigen Sie Ihr Werk in die Kamera.

GET UP – STAND UP!



Bild: www.pixabay.com



Hochschule Fulda
University of Applied Sciences

