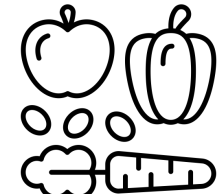
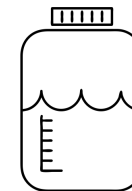
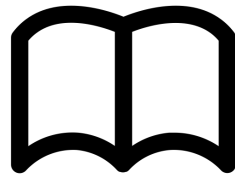
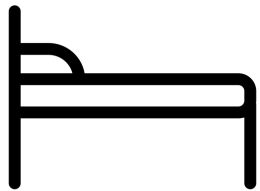




100 Punkte Challenge



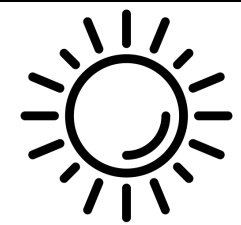
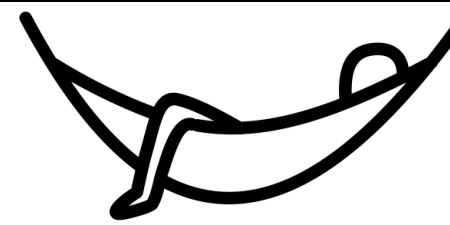
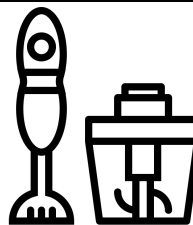
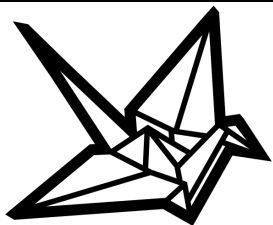
erholsamer Schlaf
vor 21 Uhr
10 Punkte

Kopf befreien
mind. 15 Min. lesen
10 Punkte

lernen mit AntonApp
mind. 15 Min. rechnen
10 Punkte

viel trinken
mind. 1 Liter Wasser
10 Punkte

gesund essen
5 Portionen
verschiedenfarbiges
Obst / Gemüse
10 Punkte



kreativ spielen
(z.B. Lego, Basteln,
Malen)
mind. 30 Min.
10 Punkte

Bewegung
mind. 15 Min.
10 Punkte

Zuhause helfen
z.B. Aufräumen,
Tisch decken
10 Punkte

zur Ruhe kommen
mind. 10 Min.
nichts machen
10 Punkte

Sonnenlicht tanken
mind. 30 Min. im Hellen
draußen sein
10 Punkte