So nutzt du Sagbar zwischen den Stunden

Deine Logopädin oder dein Logopäde hat dir eine Übungsliste gegeben. Hier steht, wie du sie in Sagbar nutzt.

Die Liste öffnen

- Öffne den Link oder scanne den QR-Code. Die Übungsliste öffnet sich in Sagbar.
- Die Liste zeigt deine Übungen, wie oft pro Woche und wie lange, und eine Notiz deiner Logopädin oder deines Logopäden.
- Die Liste liegt nur auf deinem Gerät und gilt bis zum angegebenen Datum.

Zwischen den Stunden

- Übe so oft, wie in der Liste steht. Wenn es dich anstrengt, mach weniger. Pausieren ist immer in Ordnung.
- Merk dir, was gut ging und was schwierig war, und bring es zur nächsten Stunde mit.
- Fühlt sich eine Übung unangenehm an, hör auf und sprich in der nächsten Stunde darüber.

Sagbar ist eine Selbsthilfe-App. Sie ersetzt keine Logopädie und stellt keine Diagnose.