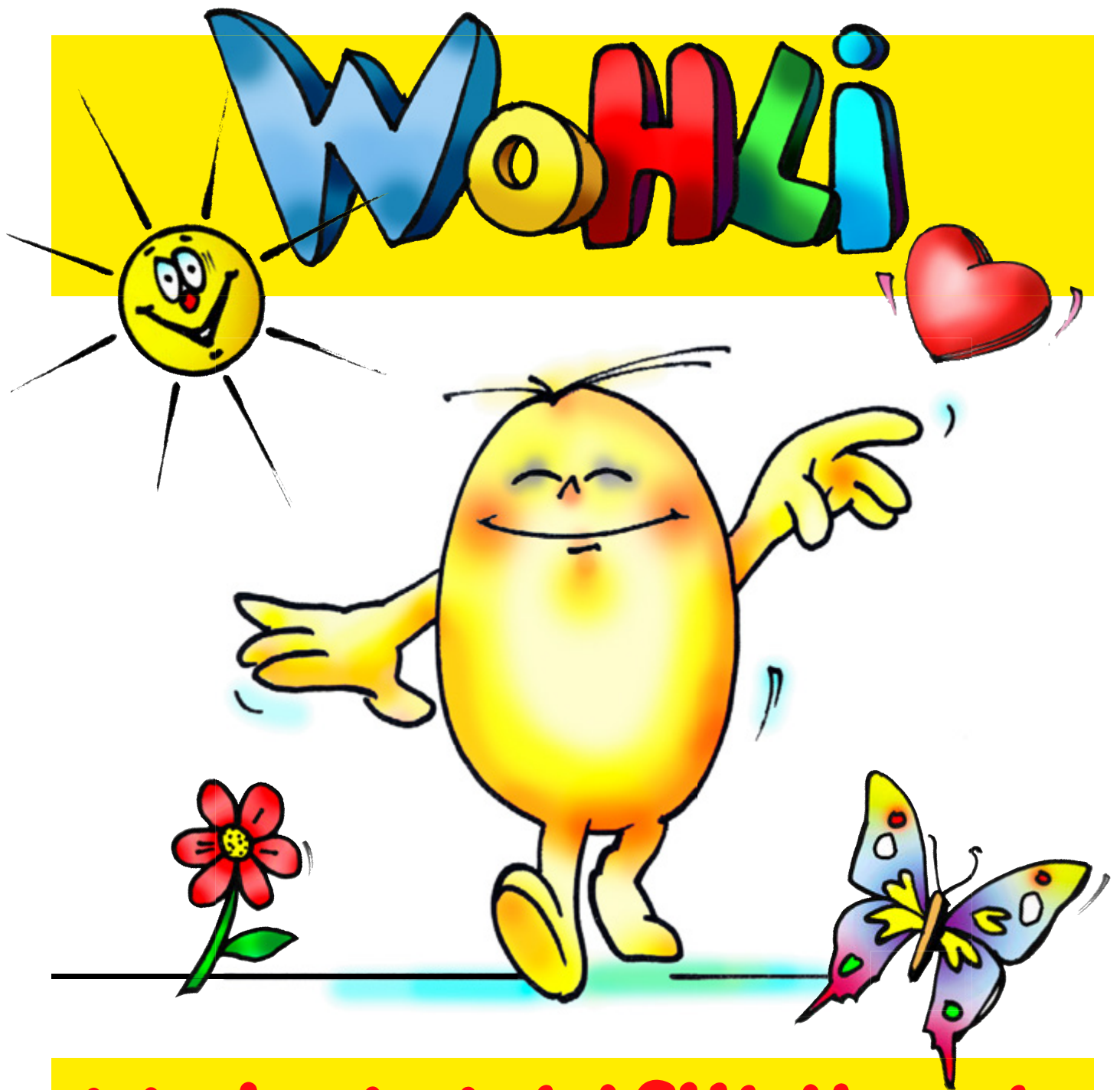




Mein Wohlfühlbuch

.....
Dieses Buch gehört:

.....
aus der Klasse:

Foto



Bewegung macht Spaß! Wie bewegst du dich am liebsten?

Kreuze an!

Ball spielen

☐

Fahrrad fahren

☐

Inliner

☐

wandern / Spazieren

☐

schwimmen

☐

Versteck,
Fangen spielen

☐

reiten

☐

Anders:

☐



Du brauchst jeden Tag Bewegung um dich wohl zu fühlen!

Beobachte dich an den Tagen der Woche, wie du dich bewegt hast!
Kreuze den Kreis am jeweiligen Tag an, wenn du dich so bewegt hast!

Fahrrad fahren



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ballspiele



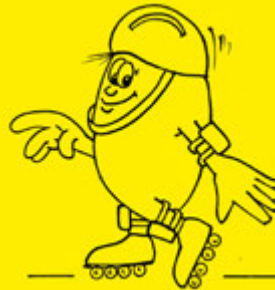
Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

wandern / Spazieren gehen



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Inliner



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

schwimmen



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

reiten



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Versteck / Fangen spielen



Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Anders:

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Anders:

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

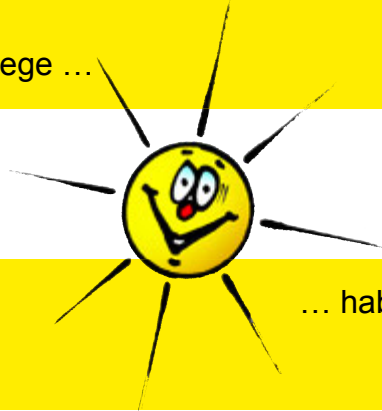


Bewegung macht Spaß!

Beobachte dich, nachdem du dich viel bewegt hast (viel heißt, mehr als normalerweise)!
Kreuze an!

Wenn ich mich viel bewege ...

Ja Nein



... fühle ich mich wacher.

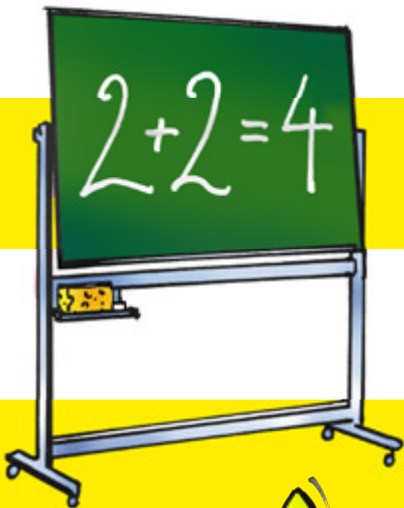
☐ ☐

... habe ich mehr Kraft / Energie.

☐ ☐

... fühle ich mich ruhiger.

☐ ☐



... kann ich im Unterricht besser stillsitzen.

☐ ☐

... kann ich besser am Unterricht teilnehmen.

☐ ☐

... fühle ich mich stärker.

☐ ☐



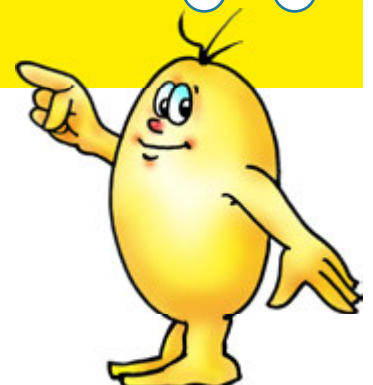
... fühle ich mich fröhlicher.

☐ ☐

... kann ich im Unterricht aufpassen.

☐ ☐

Anderes:



Bewegung macht Spaß!

Frage jemanden, den du gern hast, ob er/sie mit dir einen schönen Spaziergang machen (zum Beispiel im Wald, an einem See, im Park oder am Strand).



Was hat dir am besten gefallen?

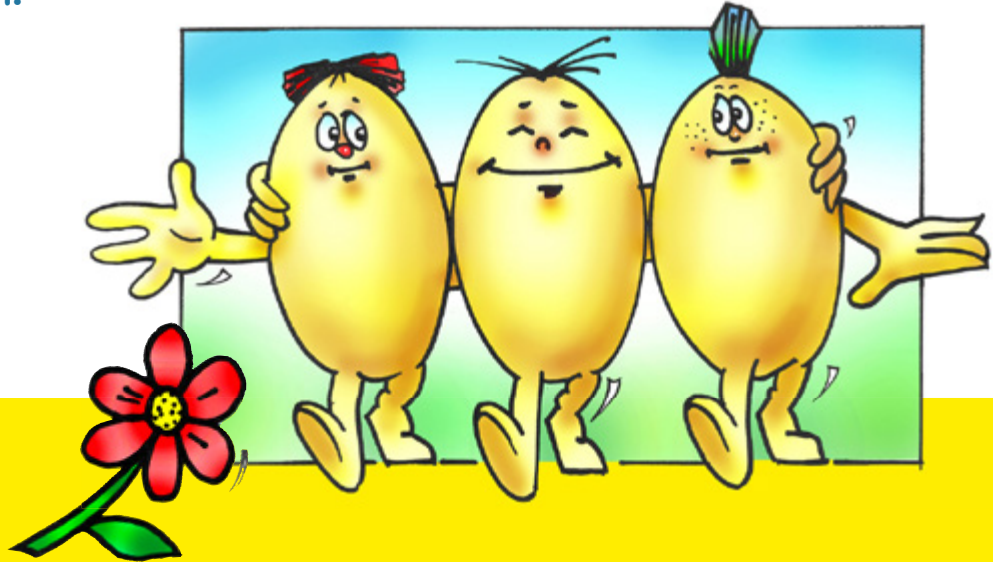


Wie hast du die Bewegung erlebt?

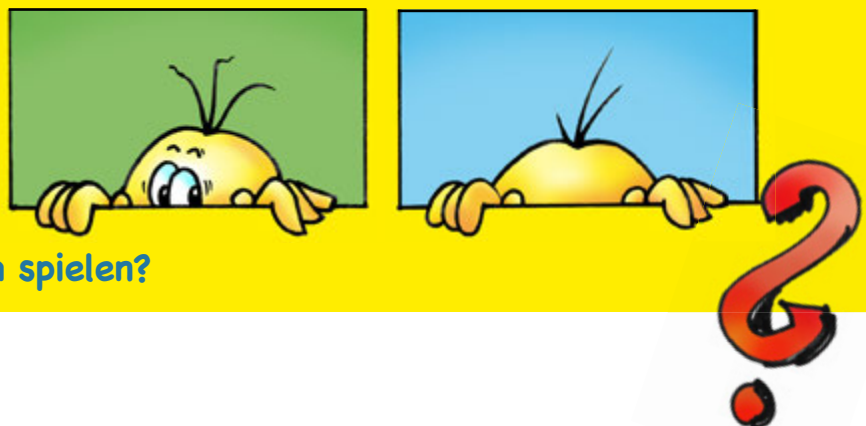


Bewegung macht Spaß!

Triff dich mit deinen Freunden auf einem Spielplatz zum Fangen oder Versteck spielen.



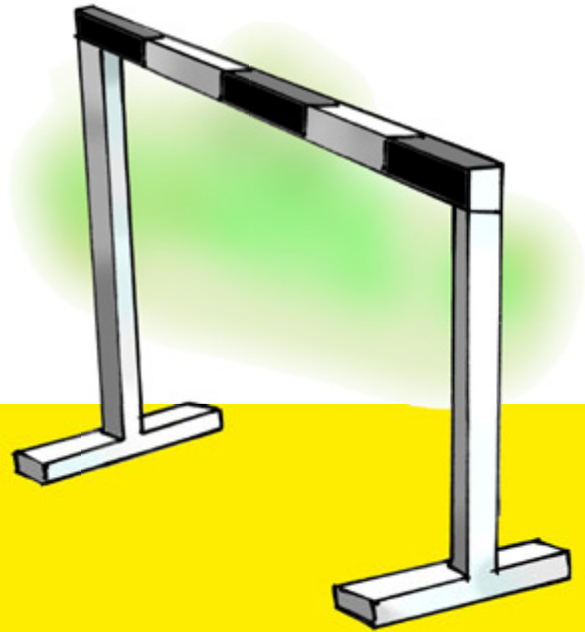
Wo war das beste Versteck?



Wie ging es dir nach dem spielen?

Bewegung macht Spaß!

Triff dich mit deinen Freunden auf einem Spielplatz und überlegt euch euren eigenen Hindernislauf.



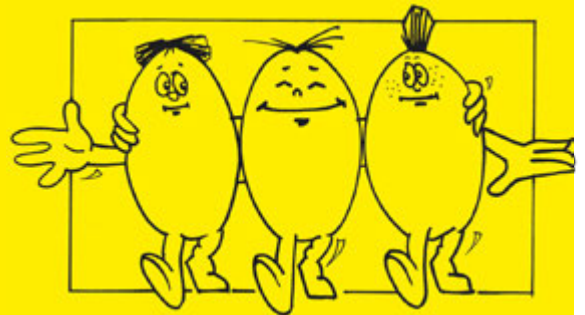
Welches Hindernis hat dir am meisten Spaß gemacht?

Wie hast du dich während des Laufes gefühlt?



Bewegung macht Spaß!

Triff dich mit deinen Freunden draußen zum spielen.
Jeder soll sein Lieblingsspiel mitbringen oder vorschlagen.



Welches Spiel gefällt dir am besten?

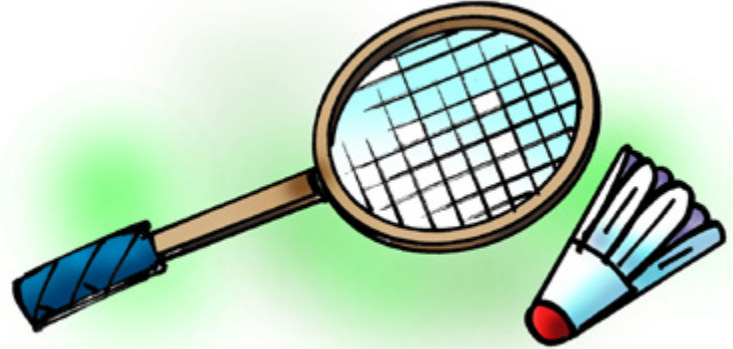


Wie hast du das Spielen an der frischen Luft empfunden?



Bewegung macht Spaß!

Triff dich mit deinen Freunden auf einem Sportplatz oder einem Spielplatz zum Ballspielen (zum Beispiel Fußball oder Völkerball).



Welches Spiel hat dir am meisten Spaß gemacht?



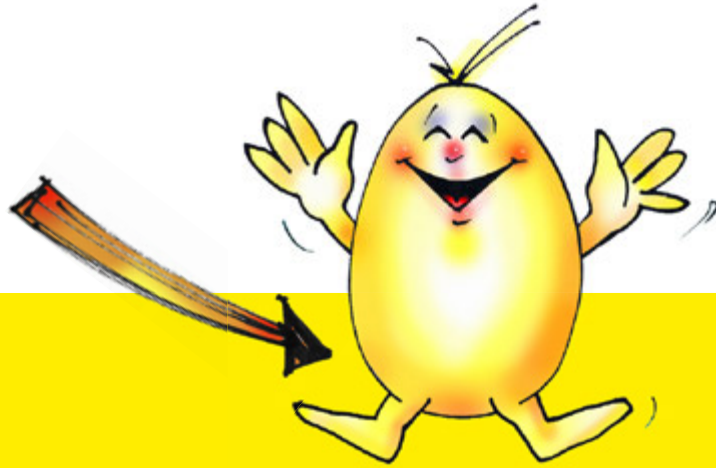
Wie hast du die viele Bewegung erlebt?



Bewegung macht Spaß!

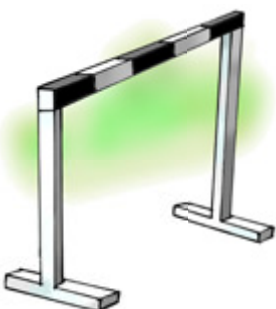
Triff dich mit deinen Freunden auf einem Spielplatz. Denkt euch einen Hindernislauf aus. Ihr dürft dabei nur hüpfen.

Probiert es nur mit dem rechten Bein, nur mit dem linken Bein oder mit beiden Beinen.



Welches Hindernis war am schwierigsten und welches am leichtesten?

Wie ging es dir nach dem Hüpf-Hindernislauf?



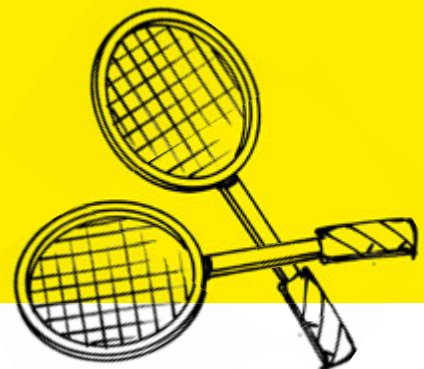


Bewegung macht Spaß!

Triff dich mit deinen Freunden zu einer Kinder-Olympiade.
Macht verschiedene Sportarten hintereinander wie Sprinten, Hochsprung,
Weitsprung, Weitwurf, Klettern, Seilspringen oder Fangen.



Welche Sportart hat dir am besten gefallen?



Wie hast du die viele Bewegung empfunden?



Bewegung macht Spaß!

Mach mit deinen Freunden oder mit jemandem, den du gern hast eine Fahrradtour.



Was war besonders schön?



Wie hast du dich nach der Bewegung gefühlt?





Entspannung tut gut. Wie entspannst du dich am liebsten?

Kreuze an!

Musik / Geschichte hören

☐

Kuscheln

☐

Malen / Zeichnen

☐

Lesen / Buch anschauen

☐

Hinlegen / Ausruhen

☐

Anders:

☐



Beobachte dich, nachdem du dich entspannt hast!

Wenn ich mich entspannt habe ...
Kreuze an!



Wenn ich mich viel bewege ...

Ja Nein

... fühle ich mich wacher.

☐ ☐

... habe ich mehr Kraft / Energie.

☐ ☐

... fühle ich mich ruhiger.

☐ ☐

... kann ich im Unterricht besser stillsitzen.

☐ ☐

... kann ich besser am Unterricht teilnehmen.

☐ ☐

... fühle ich mich ausgeruhter.

☐ ☐

... fühle ich mich ausgeglichener.

☐ ☐

... kann ich im Unterricht aufpassen.

☐ ☐

Ich brauche jeden Tag Entspannung,
um mich wohl zu fühlen.

☐ ☐

Anderes:

☐

Entspannung tut gut!

Gibt es bei dir zuhause Plätze, an denen du dich besonders wohl fühlst und an denen du dich entspannen kannst?



Welche Plätze sind das?

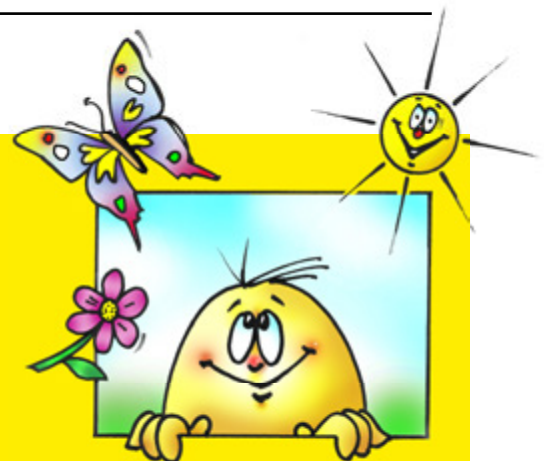


Entspannung tut gut!

Frage deine Eltern, ob sie dir eine Geschichte / Fantasiereise vorlesen.



Welche Geschichte / Fantasiereise hast du gehört?



Wie hast du dich danach gefühlt?



Entspannung tut gut!

Frage Personen in deiner Umgebung, was sie tun, um sich zu entspannen.



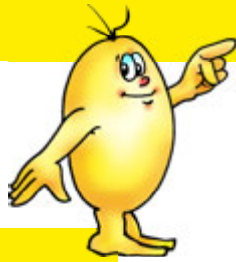
Welche Methoden gefallen dir am besten?







Welche gesunden Lebensmittel isst du am liebsten?



Kreuze an!

Obst:

Apfelsinen



Ja ☐

Nein ☐

Apfel



Ja ☐

Nein ☐

Birne



Ja ☐

Nein ☐



Kirschen

Ja ☐

Nein ☐



Banane

Ja ☐

Nein ☐



Weintrauben

Ja ☐

Nein ☐

Anderes Obst:

Gemüse: Erbsen

Ja ☐

Nein ☐

Blumenkohl

Ja ☐

Nein ☐

Salat



Ja ☐

Nein ☐

Radieschen

Ja ☐

Nein ☐



Tomate

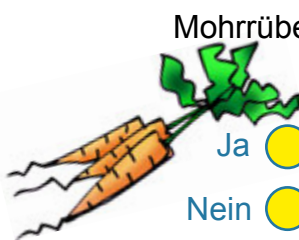
Ja ☐

Nein ☐

Gurke

Ja ☐

Nein ☐



Mohrrübe

Ja ☐

Nein ☐

Anderes Gemüse:

Weitere gesunde Lebensmittel:

Vollkornbrot



Ja ☐

Nein ☐

Knäckebrot

Ja ☐

Nein ☐

Fisch



Ja ☐

Nein ☐

Müsli



Ja ☐

Nein ☐

Joghurt

Ja ☐

Nein ☐

Milch



Ja ☐

Nein ☐

Anderes:

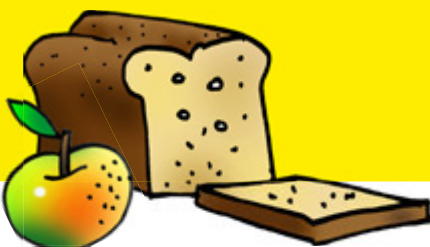
Deine gesunden Lieblingslebensmittel

Suche dir deine gesunden Lieblingslebensmittel!
Welche sind das und schreibe auf, warum sie gesund sind!

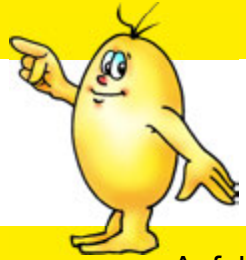


Lebensmittel:

Warum ist es gesund?



Mein gesundes Pausenfrühstück



Zu meinem gesunden Pausenfrühstück gehören:
Kreuze an!

Obst

Apfelsinen



Ja ☐

Nein ☐

Apfel



Ja ☐

Nein ☐



Birne

Ja ☐

Nein ☐

Banane



Ja ☐

Nein ☐

Anderes Obst:

Gemüse

Mohrrübe



Ja ☐

Nein ☐

Radieschen

Ja ☐

Nein ☐

Tomate



Ja ☐

Nein ☐

Gurke

Ja ☐

Nein ☐

Anderes Gemüse:

Und außerdem:

Knäckebrot

Ja ☐

Nein ☐

Vollkornbrot



Ja ☐

Nein ☐

Müsli



Ja ☐

Nein ☐

Joghurt

Ja ☐

Nein ☐

Anderes:



Du brauchst jeden Tag gesunde Ernährung, um dich wohl zu fühlen!

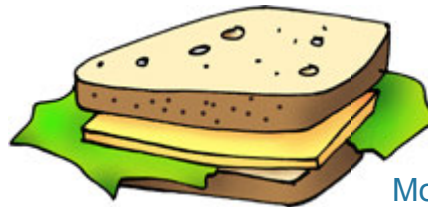
Beobachte jeden Schultag, ob du dich gesund ernährst!
(Kreuze am jeweiligen Tag den Kreis an, wenn du es beobachtet hast!)

Morgens frühstücken



Mo Di Mi Do Fr
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gesundes Pausenbrot in der Schule



Mo Di Mi Do Fr
☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Ausreichend trinken
(ca. 8 Gläser pro Tag)



Mo Di Mi Do Fr
☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Jeden Tag 5 Portionen Obst und Gemüse
(Eine Portion ist eine Hand voll)



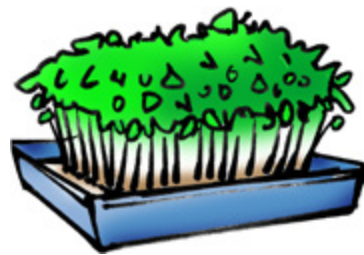
Mo Di Mi Do Fr
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Möglichst gemeinsam mit anderen essen



Mo Di Mi Do Fr
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Möglichst frische Lebensmittel essen



Mo Di Mi Do Fr
☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Anderes:



Mo Di Mi Do Fr
☒ ☒ ☒ ☒ ☒



Mo Di Mi Do Fr
☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Gesundes Essen schmeckt!

Säe und ernte deine eigene Kresse.

Was brauchst du alles?

- Ein Tütchen Kressesamen
- Ein Teller oder eine Schale
- Küchenpapier



Lege das Küchenpapier in 3-5 Schichten auf den Teller oder in die Schale. Besprühe das Küchenpapier mit Wasser, bis es schön feucht ist. Lege jetzt die Kressesamen auf das feuchte Papier.

Wenn du darauf achtest, dass das Küchenpapier immer feucht bleibt, kannst du nach einer Woche deine eigene Kresse ernten. Schneide sie mit einer Schere ab und streue sie auf ein Butterbrot. Das schmeckt lecker!



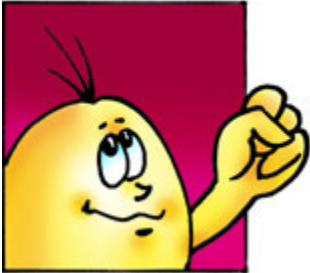
Was hat dir am besten gefallen?



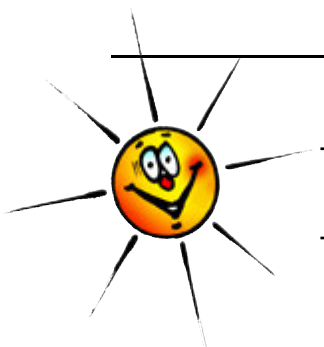


Gesundes Essen schmeckt!

Besorg dir ein paar frische Orangen und presse dir daraus deinen eigenen Orangensaft. Frage deine Eltern, ob sie dir dabei helfen.

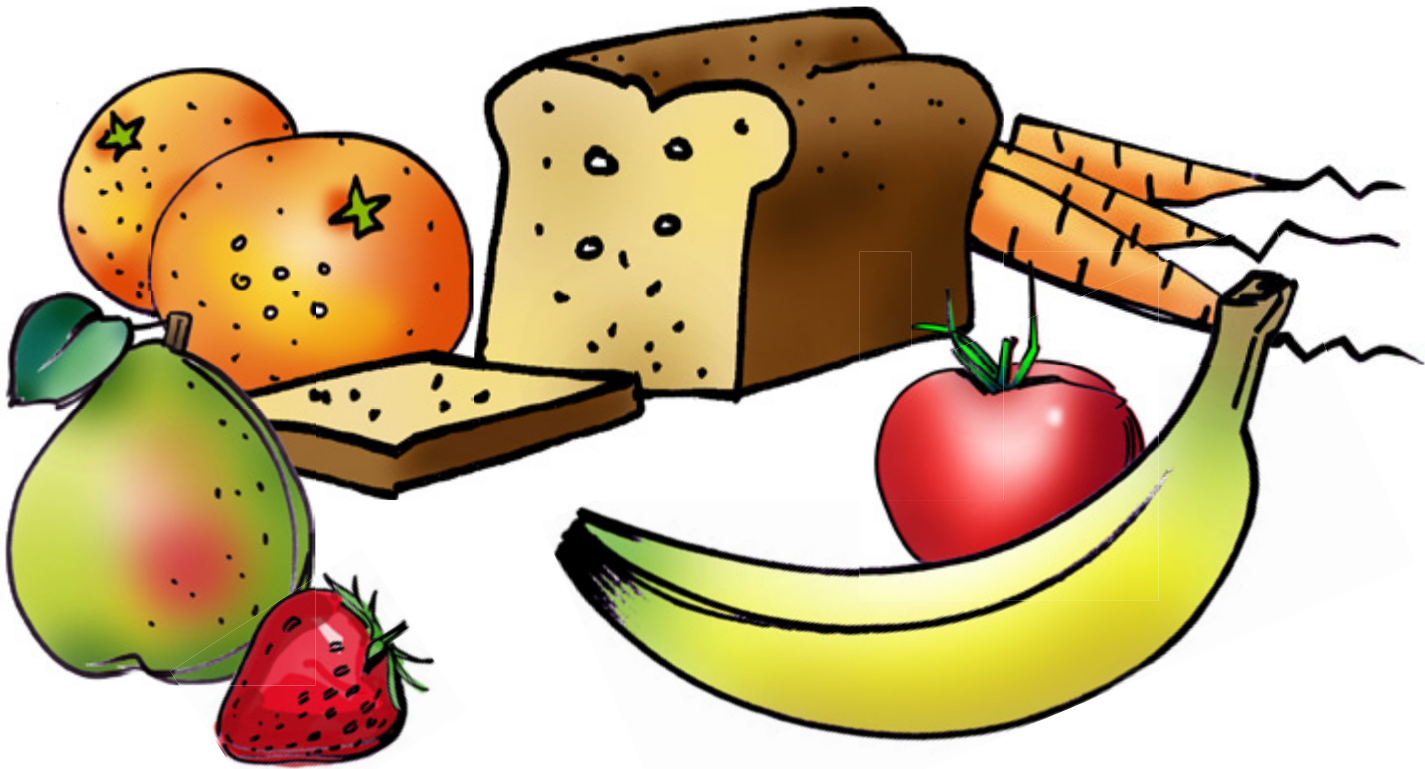


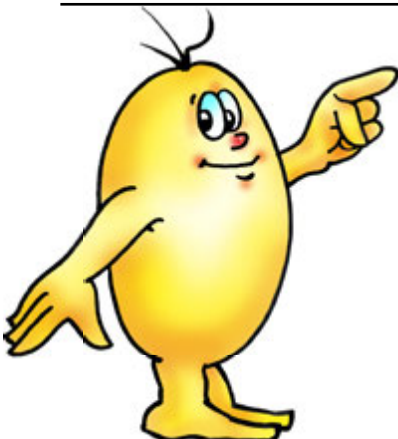
Wie hat dir dein eigener Orangensaft geschmeckt?



Gesundes Essen schmeckt!

Suche zuhause fünf gesunde Lebensmittel und schreibe sie auf.





Gesundes Essen schmeckt!

Beobachte dich einen ganzen Tag und gib dir für jede Portion Obst oder Gemüse die du isst einen Punkt. Wie viele hast du am Abend?

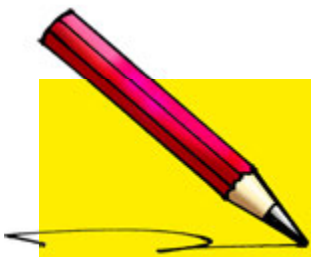


Welches Obst/Gemüse schmeckt dir besonders gut?



Gesundes Essen schmeckt!

Frage deine Freunde / Familie nach ihren Lieblingsrezepten. Überlege, was dir davon auch schmecken könnte und koche etwas entweder mit deinen Eltern oder deinen Freunden nach.



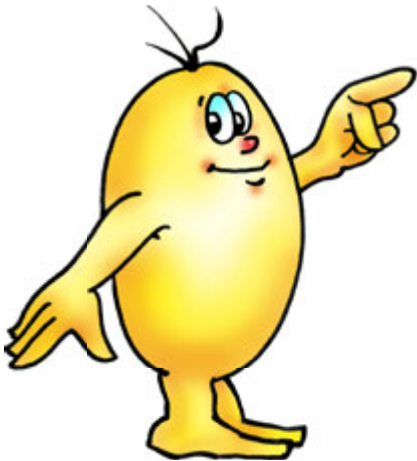
Welches Rezept hast du verwendet?





Gesundes Essen schmeckt!

Beobachte dich eine Woche lang und schreibe jeden Tag auf, wie viel du trinkst. Kommst du jeden Tag auf 8 Gläser (etwa 2 Liter)?



Was trinkst du am meisten?



Gesundes Essen schmeckt!

Koche aus dem Wohlfühl-Kochbuch eine leckere Mahlzeit für dich und deine Familie.



Was hast du gekocht? Wie hat es dir und den anderen geschmeckt?





Gesundes Essen schmeckt!

Gehe mit jemandem, den du gern hast in einen Supermarkt. Suche eine oder mehrere Früchte aus, die du noch nicht kennst. Finde heraus, wie sie heißen, woher sie kommen und wie sie schmecken.



Name:

Herkunft:

Geschmack:





Beobachte dich, nachdem du ausreichend geschlafen hast!

Wenn ich ausreichend lange geschlafen habe...
Kreuze an!

Ja Nein



... wache ich morgens ohne Wecker auf.

☐ ☐

... fühle ich mich wach und fit.

☒ ☒

... habe ich gute Laune.

☐ ☐

... freue ich mich auf den Tag.

☒ ☒

... habe ich mehr Kraft und Energie

☐ ☐

... fühle ich mich ausgeruhter.

☒ ☒

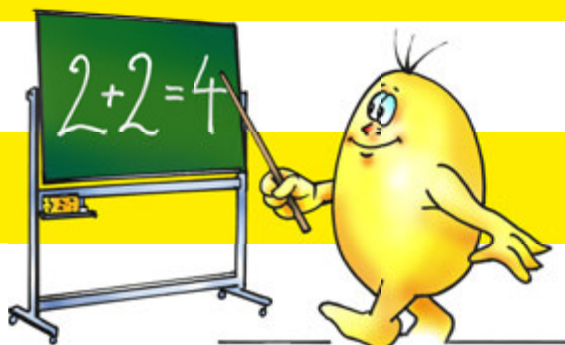
... fühle ich mich ruhiger.

☐ ☐

... kann ich im Unterricht besser stillsitzen.

☒ ☒

... kann ich besser am Unterricht teilnehmen.

☐ ☐

... fühle ich mich stärker.

☒ ☒

... fühle ich mich fröhlicher.

☐ ☐

... kann ich im Unterricht aufpassen.

☒ ☒

Ich brauche jeden Tag ausreichend Schlaf, um mich wohl zu fühlen.

☐ ☐

Anderes:



Ich achte auf mich!

Um mich wohl zu fühlen, brauche ich jeden Tag / regelmäßig ...
(Kreuze den Kreis an dem Wochentag an, wenn du es beobachtet hast!)



Ruhe und Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



ausreichend Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



ausreichend Trinken

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



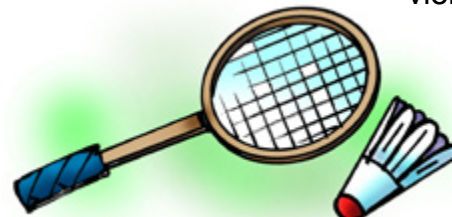
gesundes Essen

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



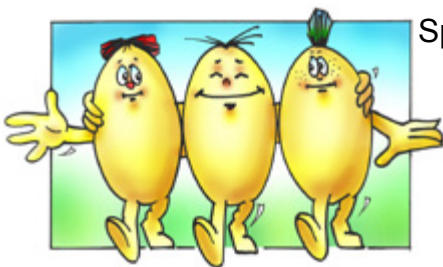
meine Familie
gern haben

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



viel Bewegung

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



Spaß mit Freunden

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Anderes:

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



Was kann ich tun, um mich wohl zu fühlen?



Ich habe ...

was ich tun kann:



... zu wenig Schlaf

... zu wenig Bewegung

... kein regelmäßiges Essen

... morgens kein Frühstück

... kein Pausenfrühstück

... morgens verschlafen

... keine Ruhe / Entspannung



Anderes:

Ich achte auf mich!

Um mich wohl zu fühlen, Sorge ich jeden Tag für mich!
(Kreuze die Wochentage an, an denen du für dein Wohlbefinden gesorgt hast!)



Ruhe und Entspannung

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



ausreichend Schlaf

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



ausreichend Trinken

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



gesundes Essen

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



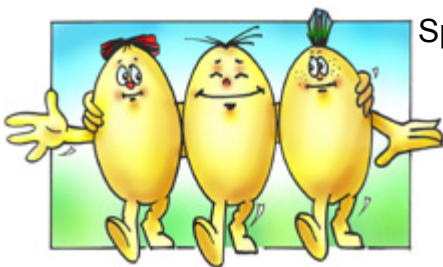
meine Familie
gern haben

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐



viel Bewegung

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒



Spaß mit Freunden

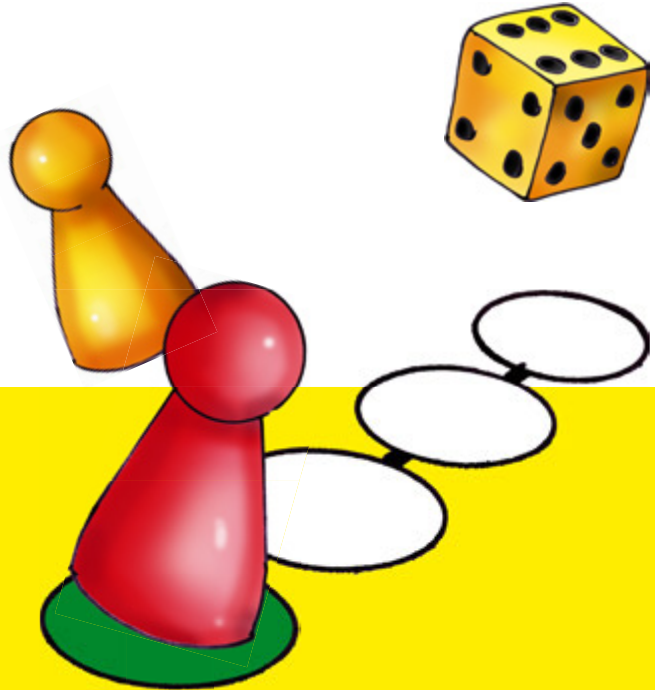
Mo Di Mi Do Fr Sa So
☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒ ☒

Anderes:

Mo Di Mi Do Fr Sa So
☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

Ich fühle mich wohl!

Triff dich mit deinen Freunden zum Spielen. Jeder soll sein Lieblingsbrett- oder Lieblingsspiel mitbringen.



Welches Spiel gefällt dir am besten?

Wie fühlst du dich, wenn du dich mit deinen Freunden triffst?





Ich fühle mich wohl!

Frage jemanden, den du gern hast, ob er/sie mit dir zusammen nach dem Essen einen kleinen Hindernislauf macht.



Welche Hindernisse habt ihr übersprungen?

Wie hast du dich danach gefühlt?



Ich fühle mich wohl!

Vereinbare mit deinen Eltern, an 3 aufeinander folgenden Tagen so früh ins Bett zu gehen, dass du am nächsten Morgen ausgeschlafen bist und versuchst, ohne Wecker aufzuwachen.



Hat es geklappt?

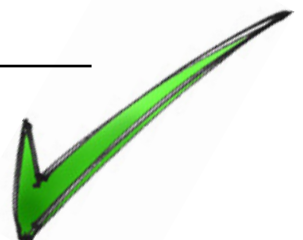
Wie leicht oder schwer ist dir das gefallen?

Wie hast du dich an deinen „ausgeschlafenen“ Tagen gefühlt?

Was hast du bemerkt?

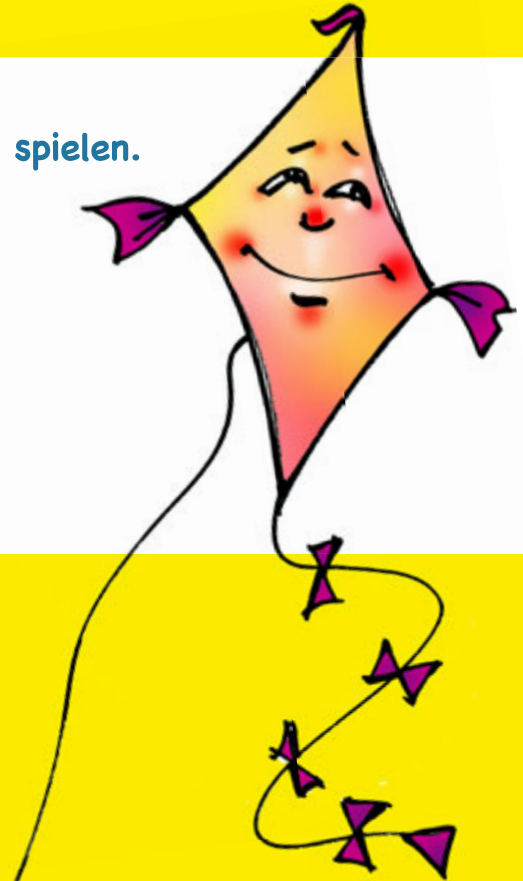






Ich fühle mich wohl!

Frage deine Eltern nach ihrem Lieblingsspiel
und ob sie es mit dir in dieser Woche einmal spielen.



Welches Spiel habt ihr gespielt?



Wie hast du dich gefühlt, nachdem ihr es gespielt habt?



Ich fühle mich wohl!

Wenn dir in dieser Woche einmal langweilig ist, überlege doch, was dir außer Fernsehen / Computer / Gameboy am meisten Spaß machen würde und probiere es aus.



Hat es funktioniert?
Was war es?
Und wie hast du dich dabei gefühlt?



