

Handbuch

Auf
Schatzsuche
mit Flip und Flora





Flip und Flora ist ein Training zur Einführung von Regeln, metakognitiven Denkprozessen sowie Emotionen in der Grundschule.

Inhalt © Autor - Webseite

Inhalt © Autor - Webseite

Das Lehrbuch ist im Verlauf des Projektes DigiSchuKuMPK im CoP4 in Kooperation mit der Gemeinschaftsgrundschule Gottlieb-Heinrich-Straße in Solingen entstanden.



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Steckbriefe Flip und Flora	5-6
Ritualisierter Anfang	7
1. Kennenlernstunde	8
2. Einführung der Regeln	12
3. Das sind meine Stärken!	15
Fragekarten	17
Übung	18
Schatzstein-Karte	19
4. Einführung der Gefühle	21
Gefühlskompass	24

VORWORT

Liebe KollegInnen

in diesem Handbuch findet ihr alle wichtigen Informationen zu Flip und Flora, den Ablauf der verschiedenen Einheiten und die Zielführungen.

Die verschiedenen Einheiten sind nicht genau nach Stundenablauf vorbereitet, sondern können individuell angepasst werden, sodass kein Zeitdruck entsteht.

Wir begeben uns mit den Kindern auf eine Schatzsuche und wollen den kleinen Entdeckern genügend Zeit geben, ihren ganz persönlichen „Schatz“ zu finden. Bitte fügt jederzeit selbstständig Dialoge mit Flip und Flora ein!!

Zur Geschichte von Flip und Flora:

Flip und Flora kommen von einer unbewohnten Insel, die viele Flugstunden von hier entfernt liegt. Die beiden sind sehr unterschiedlich, aber die allerbesten Freunde. Bei einem ihrer üblichen Wettfliegen, sind sie in einen heftigen Sturm geraten und vom Weg abgekommen. Sie haben beschlossen, erst einmal Festland zu suchen und sind in Europa gelandet. Das Leben der Menschen ist ihnen fremd und sie wollen mit den Kindern gemeinsam lernen, wie das Schulleben funktioniert und mehr über das Verhalten der Menschen lernen. Dafür begeben sie sich mit den Kindern auf eine Schatzsuche der anderen Art, erleben viele Abenteuer und machen aus unseren Schulkindern kleine Abenteurer.



X FLORA

Flora's Stärken:

kann gut fliegen und
gewinnt oft beim
Wettfliegen

kann sich gut
ausdrücken, sie
redet auch gerne
(und viel)

Flora's Schwächen:

ist hibbelig und aufgedreht

wird schnell wütend
und dabei gemein und
beleidigend

Flora kämmt sich
nicht gerne!



FLIP X



Flip's Stärken:

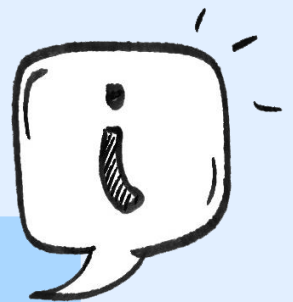
ruhiges und gemütliches
Gemüt, er mag es
harmonisch

Meister im Verstecken und
gewinnt meistens beim
verstecken spielen

Flip's Schwächen:

kann schlecht verlieren /
ist sehr ehrgeizig

Wettfliegen mag er nicht,
da verliert er immer



Flip
schielt

RITUALISIERTER ANFANG

- Lehrkraft betritt mit Flip

& Flora den Raum

- Gemeinsames singen des Liedes

- Achtsamkeitsübung aus

“Ich schaf(f) das!”

Der ritualisierte Anfang wird nach der Kennenlernstunde zu Beginn jeder Stunde wiederholt!!



Karte darf individuell ausgesucht werden!

1. KENNENLERNSTUNDE



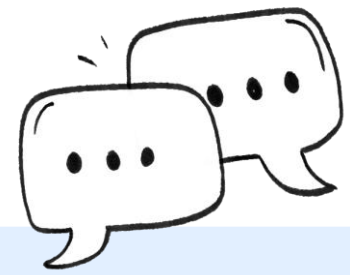
Ziel der Stunde:

- Kennenlernen von Flip und Flora
 - Einführung in die „Schatzsuche“
 - Erhalt des Arbeitsheftes
-
- Flip und Flora kommen gemeinsam mit der Lehrkraft in die Klasse und stellen sich erst einmal vor (Geschichte: siehe Vorwort). Dabei werden die Vögel von der Lehrkraft gespielt.
 - Im Anschluss wird der Vorstellungsdialog gesprochen, das Lied gemeinsam gehört und gesungen und der Brief vorgelesen.



Wichtig!! Immer auf die Kinder achten und ggf. Änderungen vornehmen. Die Kinder sollen nicht überfordert werden und **sollen** und **dürfen** Fragen stellen!

VORSTELLUNGSDIALOG



Flip:

„Hallo Kinder, wir sind Flip und Flora und haben eine Weite und abenteuerliche Reise hinter uns. Wir kommen von ganz weit her und sind bei einem unserer Wettfliegen in einen heftigen Sturm geraten!“

Flora:

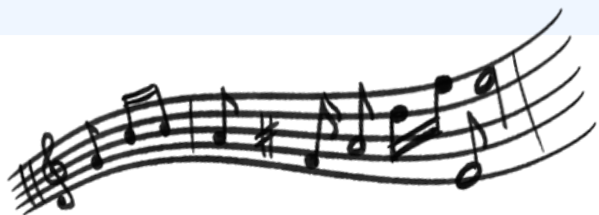
unterbricht: „Oh ja, Wettfliegen! Das liebe ich! Aber dieser Sturm hat uns von unserem Weg abgebracht und wir haben uns verirrt und sind hier gelandet. Wir waren ganz durcheinander und hatten erst große Angst, denn da wo wir her kommen, da gibt es keine Menschen.“

Flip:

„Wir haben uns also erstmal alles ganz genau angeschaut und festgestellt, dass wir noch ganz viel lernen müssen. Und da wir gehört haben, dass Kinder in der Schule auch etwas lernen, sind wir zu euch gekommen.“

Flora:

„Habt ihr Lust mit uns zusammen zu lernen? (Reaktion der Kinder abwarten.) Super! Dann mal los! Damit das lernen besser klappt, haben wir euch ein Lied mitgebracht. Lasst es uns gemeinsam singen!“



Das Lied wird gemeinsam mit den Kindern einmal angehört. Je nach Klassensituation wird das Lied ein zweites Mal gehört und die Kinder dürfen mitsingen.

EINFÜHRUNG DER SCHATZSUCHE:

Flora: „Das war toll! Ich merke schon, ihr seid auch bereit für ein Abenteuer!“

Flip: „Och ne, ich habe genug von Abenteuern! Ich bin müde.“

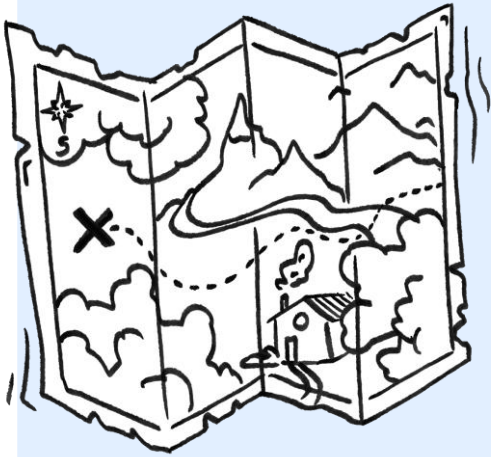
Flora: „Ach Flip, wir wollen doch mit den Kindern lernen. Wir haben ihnen doch was mitgebracht. Jetzt mach schon, hol den Brief raus!“

- Flip gibt den Brief ab. Er wird von der Lehrkraft vorgelesen.
- Die Kinder bekommen ihr Arbeitsheft, dürfen aber immer nur die Seite anschauen, die gerade bearbeitet wird (im Besten Fall).
- Die erste Seite im Arbeitsheft wird bearbeitet.



Je nach Zeit und Konzentration kann das Spiel „Mein rechter Platz ist frei“ gespielt werden.

LIEBE ENTDECKERKINDER



Wir wollen mit euch
auf eine Schatzsuche
gehen.

Unser Ziel ist ein Schatz, der nicht aus
Gold ist, sondern etwas viel wertvollerem -
aus dem, was in uns steckt.

Auf dem Weg zum Schatz werden wir spannende Rätsel
lösen, Aufgaben meistern und Hinweise finden - aber
nur, wenn wir gut zusammenarbeiten, aufeinander
achten und unsere Stärken einsetzen.

Wir werden gemeinsam herausfinden, was uns stark
macht, welche Regeln uns helfen, dass sich alle
wohlfühlen und wie wir erkennen, was
andere fühlen - oder ich selbst!

Also Augen auf, Ohren spitzen und Herzen öffnen, denn
der Schatz wartet auf die, die mit Mut, Freundlichkeit
und Teamgeist losziehen.

**Seid ihr immer
noch bereit???**



2. EINFÜHRUNG DER REGELN:



Ziele der Einheit:

- Selbstständiges erforschen der Schulrelevanten Regeln
- Verbildlichung der Regeln
- Regeln erkennen und Situationen beschreiben

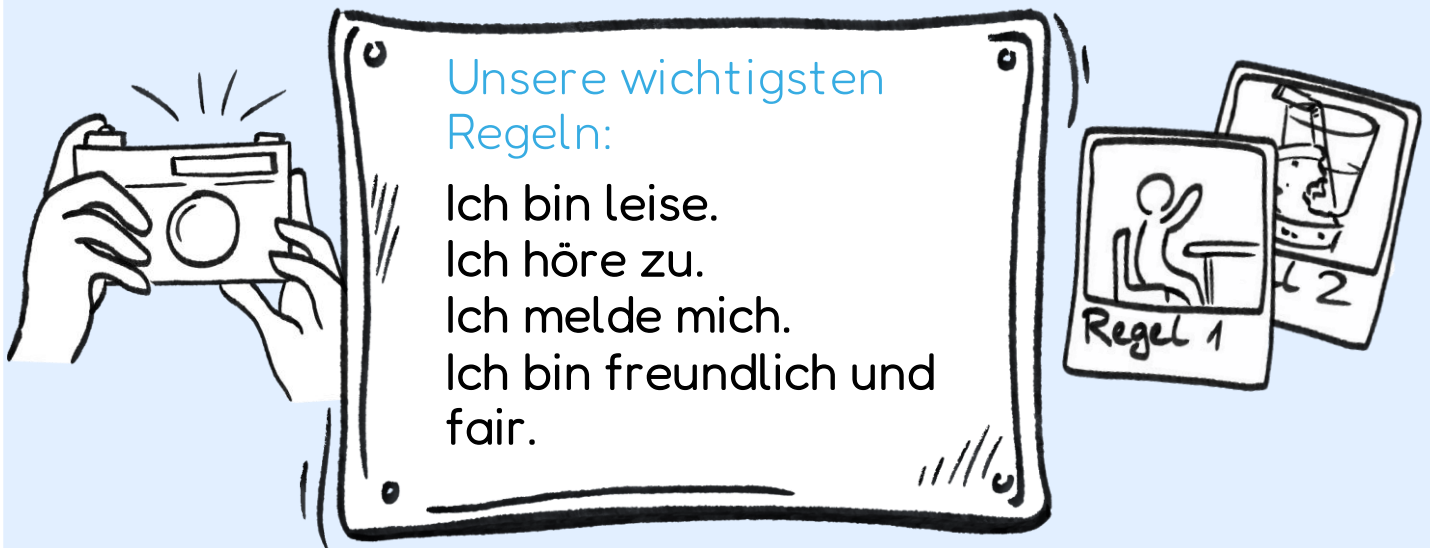
- Flip und Flora haben Bildkarten mitgebracht und sagen: „Wir haben euch ja schon ein bisschen beobachten können und viele Kinder machen hier immer wieder die gleichen Dinge (z. B. Finger in die Luft heben, wenn man etwas sagen möchte) und so wie wir das bis jetzt gesehen haben, darf man in der Schule gar nicht alles machen, was man möchte und wozu man Lust hat?“
- Die Reaktion der Kinder wird abgewartet, auf Beiträge wird eingegangen und situativ weiter damit gearbeitet.
- Ziel: Frage von Flip und Flora: „Helft ihr uns, die Karten gemeinsam zu sortieren?“

Übung: Die Regel-Rätsel-Wand
Die Übung kann entweder im Kreis stattfinden, oder die Kinder bleiben auf ihren Plätzen. Die Karten müssen nur gut sichtbar sein!



Die Karten werden gut sichtbar verteilt und eine grüne und eine rote Kiste aufgestellt.

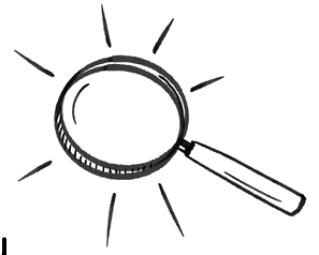
- Auf den Bildkarten befinden sich Grafiken mit Regeln und unangemessenen/verbotenen Verhaltensweisen, die nun zugeordnet werden sollen (grün die Regeln und rot die unangemessenen/verbotenen Verhaltensweisen).
- Aus der Sammlung der Regeln, werden am Ende die wichtigsten Klassenregeln herausgefiltert. Es wird gemeinsam überlegt, wie man die Regeln darstellen kann und zu jeder Regel ein Foto zur Veranschaulichung gemacht.



Vertiefung der Regeln, sobald die Fotos gedruckt sind!

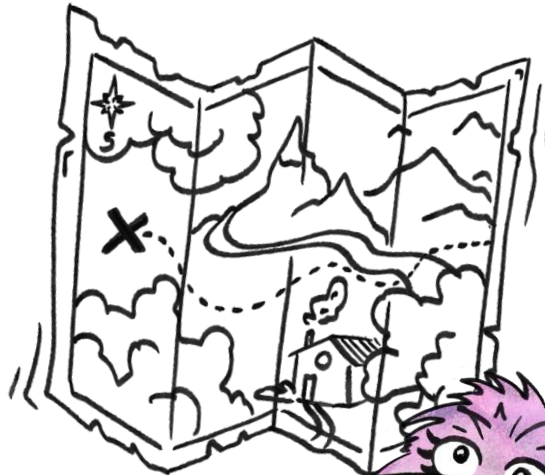
- Wiederholung der Regeln durch gemeinsames Aufhängen der Fotos. Jede Regel bekommt den passenden Text dazu.
- Spiel: Regeldetektive (Rollenspiel)
- Eine Gruppe Kinder stellt eine Alltagssituation dar. Dabei wird eine Regel missachtet. Die restlichen Kinder werden hinterher befragt, um welche Regel es sich handelt. Danach wird gemeinsam überlegt, wie es richtig geht und die Situation kann optional noch korrekt vorgespielt werden.

EINFÜHRUNG REGELHEFT



Flip und Flora erklären die Kinder offiziell zu Regeldetektiven und die Kinder bekommen ihre „Urkunde“ in Form des Regelheftes.

Gemeinsam mit den Kindern wird das Regelheft einmal durchgeblättert und vorgelesen. Am Ende unterschreiben die Kinder und bekommen als Hausaufgabe auf, dass auch die Eltern unterschreiben! Das Feld für Klasse 1 wird gemeinsam bearbeitet (Lupe für Regeldetektiv,...)



Etappe 1 ist abgeschlossen!
Nun wird die passende Seite im Arbeitsheft bearbeitet und der erste Teil der Schatzkarte angemalt.



3. DAS SIND MEINE STÄRKEN



Ziele der Einheit:

- Erlernen der Stärken
- Sicherung der Begriffsdefinition
- Eigene Stärken erkennen und benennen



Flip und Flora kommen ganz aufgeregt ins Klassenzimmer geflogen!

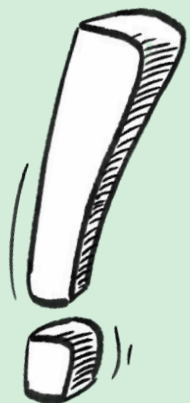
Flip: „Oh je, unser Schatz ist verschwunden!“

Flora: „Aber wir haben gehört, dass hier echte Schatzsucher sind - Kinder mit besonderen Stärken!“

Flip: „Aber bevor wir mit der Schatzsuche beginnen können, müssen wir wissen: Welche besonderen Stärken habt ihr und was könnt ihr so richtig gut?“

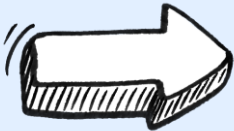
LK erklärt:

Stärken sind Dinge, die du gut kannst, die dich besonders machen oder Eigenschaften, die anderen helfen, sich bei dir wohl zu fühlen.



Treffen im Kreis: Fragekarten beantworten.

- Was kannst du richtig gut?
- Wobei fragen dich andere Kinder um Hilfe?
- Was macht dich zu einem guten Freund/
einer guten Freundin?
- Was magst du an dir selbst am liebsten?

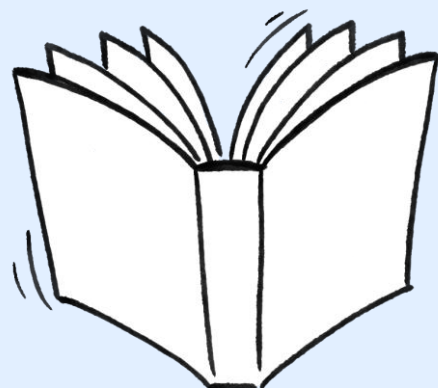


Die Kinder dürfen erzählen, solange alle die möchten ihren Beitrag gesagt haben.

Übung: Umriss malen

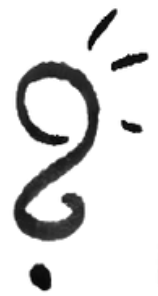
- Wetterabhängige Übung - nur auf dem Schulhofdurchführbar!
- Die Kinder bekommen ein Stück Kreide und sollenegegenseitig dem Umriss des jeweils anderen zeichnen. Danach dürfen die Kinder ihre Stärken in den Umrisszeichnen.

Das Buch „Wenn die Ziege schwimmen lernt“ wird den Kindern vorgelesen und gemeinsam besprochen.

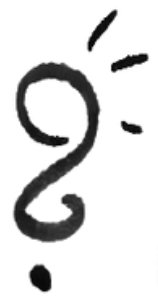


FRAGEKARTEN

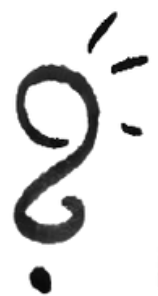
Was kannst du
richtig gut?



Wobei fragen dich
andere Kinder um Hilfe?



Was macht dich zu
einem guten Freund/
einer guten Freundin?



Was magst du an dir
selbst am liebsten?



ÜBUNG: STÄRKEN IM SPIEGEL



Jedes Kind bekommt einen kleinen Spiegel in die Hand.

Flora: „Schau mal genau hin - du siehst da jemand ganz besonderen mit großartigen Stärken! Überlege mal, welches deine allergrößte Stärke ist.“

Die Kinder bekommen kurz Zeit zum nachdenken. Ein Kind beginnt und darf seine Stärke laut sagen. Kinder, die sich nicht trauen, oder denen nichts einfällt, dürfen sich ein Helferkind aussuchen!

Die Stärken werden auf die Schatzstein-Kärtchen geschrieben. Hier kann individuell geschaut werden, ob die LK das übernimmt oder jedes Kind selber schreibt.

Wichtig!!

Jedes Kind muss am Ende eine Schatzstein-Karte haben, da sie als Teil des Schatzes verwendet werden! Bitte unbedingt mit Namen versehen!!

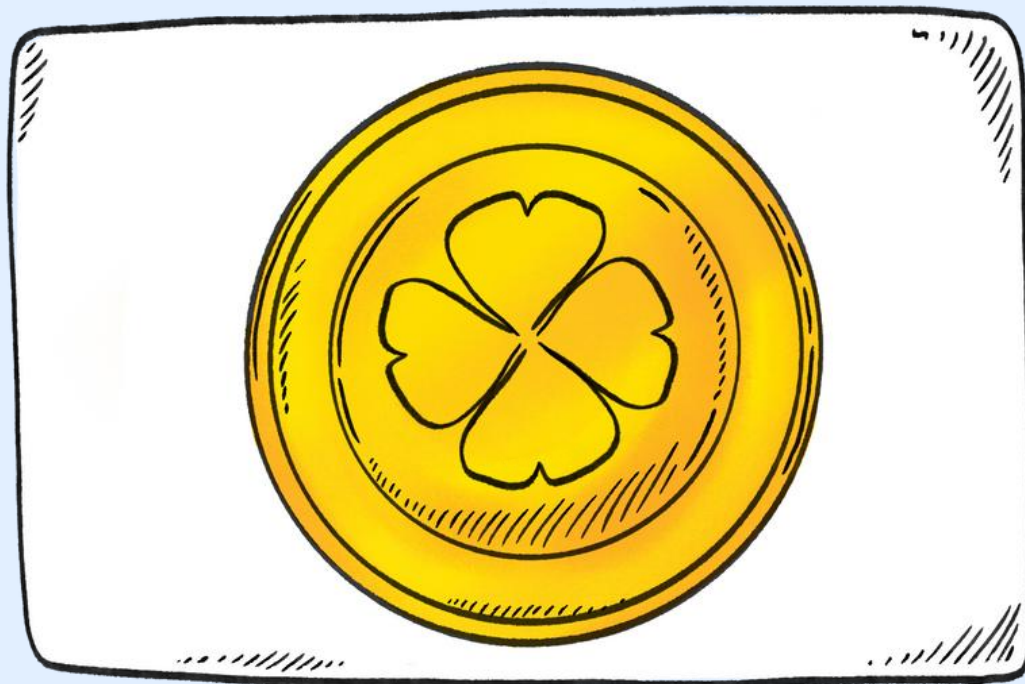


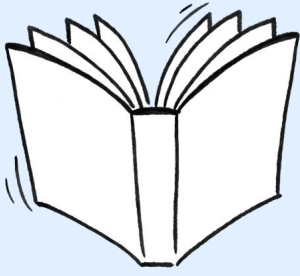
Bearbeitung der passenden Seite im Arbeitsheft.

Spielerische Einheit

„Alle die,...“ (Optional!) Idee der Übung: Eine Stärke wird ausgewählt. Alle Kinder, die sich mit dieser Stärke in Verbindung bringen, stellen sich in den Kreis, alle anderen bleiben auf ihrem Platz.

SCHATZSTEIN-KARTE





- Das „kleine Wir“ wird vorgelesen und gemeinsam mit den Kindern besprochen.

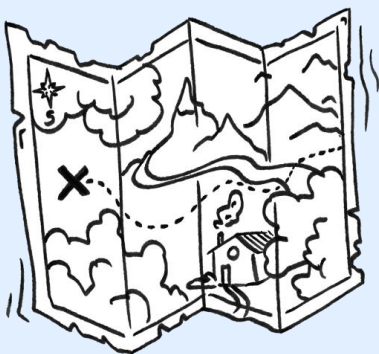
Basteleinheit: Jedes Kind bastelt sein Barometer zum „kleinen Wir“.

Material: Vorlage + Pfeifenputzer

Die Vorlage wird ausgemalt und dann ausgeschnitten. Das „kleine Wir“ wird am Pfeifenputzer befestigt. Der Pfeifenputzer wird mit Hilfe der LK angebracht, sodass die Einstellung des „kleinen Wir“ möglich ist.

Flora: „Ihr seid spitzenmäßig! Wir sind dem Schatz wieder ein Stück näher!“

Flip: „Oh ich bin ganz aufgeregt! Habt ihr immer noch Lust mit uns weiter zu suchen? - Klasse, dann dürfen wir das zweite Teil der Schatzkarte anmalen und weiter suchen!“



Etappe 2 ist abgeschlossen!!
Der passende Teil der Schatzkarte darf angemalt werden.

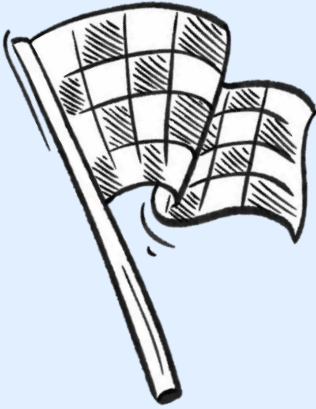


Optional:

Gerne darf das Thema im Kunstunterricht aufgegriffen werden und ein „kleines Wir“ mit Wasserfarbe (oder ähnlichem) gemalt werden!!



4. EINFÜHRUNG DER GEFÜHLE



Ziele der Einheit:

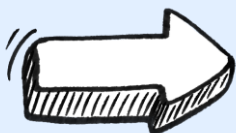
- Erkennen und benennen von Gefühlen
- Differenzierung von angenehmen und unangenehmen Gefühlen
- Gefühle wahrnehmen und spüren: „Alle meine Gefühle sind ok!“



Flip und Flora haben die Kinder nun schon einige Zeit beobachtet und folgendes festgestellt:

Flora: „Liebe Kinder, wir brauchen heute dringend wieder eure Hilfe! Flip und ich sind ja nun schon eine ganze Weile bei euch, aber eine Sache haben wir nicht verstanden. Wenn wir euch anschauen, sieht euer Gesicht immer ein bisschen anders aus: Mal habt ihr ein leuchten in den Augen und euer Mund ist ganz groß - manchmal aber sind eure Augen ganz klein, einigen Kindern läuft sogar ein Regentropfen die Wange hinunter oder euer Kopf liegt ganz versteckt in euren Armen.“

Flip: „Ja genau - und in manchen Stunden sitzen alle Kinder ganz leise und aufmerksam auf ihrem Platz und dann ist plötzlich großes Chaos und es ist wild und laut. Was hat das alles zu bedeuten?“



Die Kinder sammeln Ideen, nur bei kompletten Themenabweichungen ein wenig lenken!

GEFÜHLE EINORDNEN:

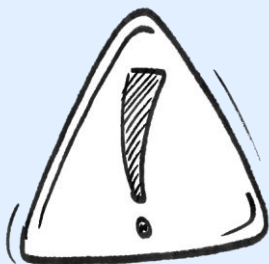
Flip und Flora haben Gefühlskarten mitgebracht, auf denen die verschiedenen Gefühle zu sehen sind. Diese sollen nun in angenehme Gefühle (grüne Kiste) und unangenehme Gefühle (rote Kiste) sortiert werden. Wie die Einteilung stattfindet liegt daran, ob die Kinder an ihren Plätzen sitzen oder im Kreis - bitte variabel gestalten!



Bearbeitung der passenden Seite im Arbeitsheft.



Nun startet die Erarbeitung der einzelnen Gefühle. Dabei bitte immer darauf achten, dass die Kinder zu keiner Zeit überfordert werden - lieber kürzere Einheiten und auf individuelle Bedürfnisse achten und eingehen!!



Bei der Erarbeitung der Gefühle können persönliche Geschichten oder Erlebnisse der Kinder zum Vorschein kommen. Immer sensibel darauf eingehen oder lieber ein Einzelgespräch mit dem betroffenen Kind führen!!!

GEFÜHL 1: FRÖHLICH

Flora: „Heute ist ein besonderer Tag! Ich fühle mich heute ganz leicht - wie ein Luftballon.“

Flip: „Mhm, warum das denn?“

Flora: „Weil ich heute fröhlich bin!“

Flip: „Aber was bedeutet es genau, fröhlich zu sein? Könnt ihr uns helfen, dem Gefühl auf die Spur zu gehen? Ihr seid doch so tolle Detektive!“

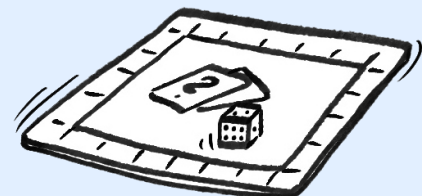
Die Kinder werden in den Kreis eingeladen und dürfen erforschen:

- Wann bist du fröhlich?
- Was macht dich fröhlich?
- Wie sieht dein Gesicht aus, wenn du fröhlich bist?

Bitte die Gefühlskarte mit dem passenden Gefühl raussuchen (lassen). Optional kann der Spiegel eingesetzt werden und jedes Kind sein fröhliches Gesicht im Spiegel anschauen.

Bewegungsspiel

- Es wird „fröhliche“ Musik laufen gelassen
- Die Kinder sollen sich wie ein fröhlicher Vogel durch den Raum bewegen (ggf. vorher klare Regeln absprechen!).





Bearbeitung der passenden Seite im Arbeitsheft.

Gerne anschließend einen Museumsgang mit den Kindern machen.



GEFÜHL 2: WUT

Flip und Flora machen ein Wettfliegen in den Klassenraum und ausnahmsweise verliert Flora!

Flora wird sehr wütend und beschimpft Flip:
„Du kleiner dicker Vogel! So wie du schielst, ist es ein Wunder, dass du geradeaus fliegen kannst! Jetzt bist du nicht mehr mein Freund!“

Die LK stoppt Flora und erinnert sie an die besprochenen Regeln. Die Kinder können mit einbezogen werden!

Frage an Flora: „Was hat dich so wütend gemacht?“

Flora erzählt:... (Sie wollte gewinnen, weil sie immer gewinnt, Flip hat geschummelt,...)

Frage an die Kinder: „Hat Flora richtig reagiert? / Was hätte sie besser machen können?“

Die Kinder erzählen lassen!



Im passenden Moment eine Überleitung finden:
„Ich möchte euch gerne die Geschichte von Jim erzählen.“

Buch „Jim ist mies drauf“ vorlesen und besprechen. Die Kinder überlegen lassen, was sie wütend macht.

GEFÜHL 3: Angst



Heute Morgen ist Flip ganz früh losgeflogen. Er wollte am See nach den schönsten Steinen suchen. Die Sonne schien, und alles war ruhig. Doch plötzlich raschelte es laut im Gebüsch unter ihm. Ein Schatten bewegte sich schnell zwischen den Bäumen. Flip erschrak. Seine Flügel flatterten unkontrolliert, und er fühlte sich ganz klein. Für einen Moment wusste er nicht, wohin er fliegen sollte.

Als er endlich wieder sicher bei Flora angekommen ist, atmet er tief durch und sagt:

Flip: „Flora, heute ist mir etwas passiert. Mein Herz hat ganz schnell geklopft und ich wollte am liebsten wegfliegen.“

Flora: „Flip, das klingt nach Angst. Wisst ihr, was Angst ist? Lasst uns dieses Gefühl gemeinsam anschauen.“

Die Kinder sitzen im Kreis. Die Lehrkraft fragt ruhig: "Woran merkt man, dass man Angst hat? Wie fühlt sich Angst im Körper an? Wann hattet ihr schon mal Angst?"

Die Kinder schließen – wenn sie möchten – kurz die Augen.

Die Kinder erzählen lassen!

Fragen:

Wann ist Angst hilfreich?

Was kann helfen, wenn Angst zu groß wird?

GEFÜHL 4: Trauer



LK zeigt das Bild von Flora.

Die Kinder dürfen Flora beschreiben und das Gefühl benennen.

Gemeinsames Gespräch:

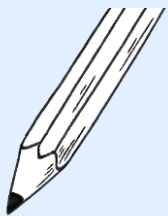
- Woran habt ihr erkannt, dass Flora traurig ist?
- Wie sieht ein trauriges Gesicht aus?
- Wie ist die Körperhaltung?

Die Kinder dürfen es mit ihrem Körper zeigen:

- Schultern hängen lassen
- Blick nach unten
- langsam bewegen

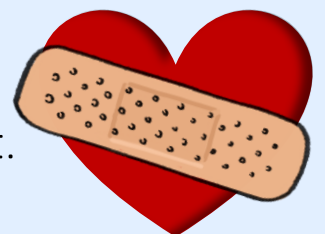
„Wann ist man traurig? Darf man traurig sein?“

Die Kinder erzählen lassen!



Praktische Aufgabe

- Jedes Kind malt ein großes Herz.
- In das Herz dürfen die Kinder malen oder schreiben, was sie traurig macht.
- Es werden Pflaster auf das Herz geklebt und daneben geschrieben oder gemalt, wer oder was einen tröstet.



Zustand 5: Müde

Die LK beginnt ohne Ankündigung:

- Sie gähnt
- Sie reibt sich die Augen
- Sie streckt sich langsam



Dann sagt sie:

„So kam letztens Flip zu mir. Er sagte seine Flügel hätten sich schwer angefühlt und seine Augen wollten immer wieder zugehen. Wie hat sich Flip da wohl gefühlt?“

Im Gespräch im Kreis erarbeiten, woran man merkt, dass jemand müde ist und wie ein müder Körper aussieht.

Falls nötig noch einmal Impulse vom Anfang vorspielen.

„Stellt euch vor, in eurem Körper ist eine Batterie. Wenn wir spielen, lernen und denken, wird sie langsam leer. Was braucht die Batterie dann?“

Die Kinder erzählen lassen!

Übung – Batterie aufladen

„Setzt euch bequem hin. Schließt die Augen. Stellt euch vor, in eurem Bauch ist eine kleine Batterie.“

Beim Einatmen wird sie voller. Beim Ausatmen wird sie stärker.“



Gemeinsam 3 ruhige und tiefe Atemzüge nehmen.

Zustand 6: Hunger

An einem Morgen fliegen Flip und Flora gemeinsam zur Schule und freuen sich auf den Tag, der vor ihnen liegt. Zuerst erzählt Flip fröhlich, doch nach einiger Zeit wird er stiller und seine Flügelschläge werden langsamer.

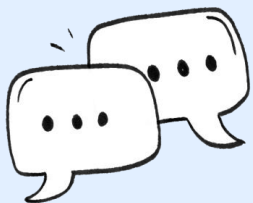


Plötzlich spürt er ein seltsames Ziehen in seinem Bauch, das sich leer und unangenehm anfühlt. Kurz darauf knurrt sein Bauch so laut, dass sogar Flora es hören kann.

„Mein Bauch fühlt sich ganz leer an“, sagt er leise. Er merkt, dass er sich nicht mehr gut konzentrieren kann und ihm die Kraft fehlt, einfach weiterzufliegen. Flora schaut ihn an und versteht sofort, was los ist. Flip hat Hunger.

Gespräch im Kreis:

- Was hat sich bei Flip verändert?
- Woran hat Flora gemerkt, dass Flip Hunger hat?
- Woran merkt ihr selbst, dass ihr Hunger habt?



Übung

„Legt eine Hand auf euren Bauch und spürt einmal hinein.

Fühlt er sich gerade leer, voll oder ruhig an?

Hört ihr vielleicht sogar ein Geräusch?“

Die Kinder müssen nichts sagen – es geht um das Wahrnehmen.

Zustand 7: Krank

Flora: „Flip, warum bist du heute so leise?“

Flip: „Mir geht es nicht gut. Mein Kopf tut weh und ich fühle mich ganz schwach. Mein Hals kratzt und mein Körper fühlt sich schwer an. Ich habe gar keine Lust zu spielen.“

Flora: „Vielleicht bist du krank.“



Impuls:

„Wenn wir gesund sind, können wir rennen, lachen, spielen. Wenn wir krank sind, fühlt sich das anders an.“

Fragen: Was kannst du gut, wenn du gesund bist?
Was fällt dir schwer, wenn du krank bist?

Übung

Alle stehen auf.

„Stellt euch vor, ihr seid gesund.“

→ aufrecht stehen, groß machen.

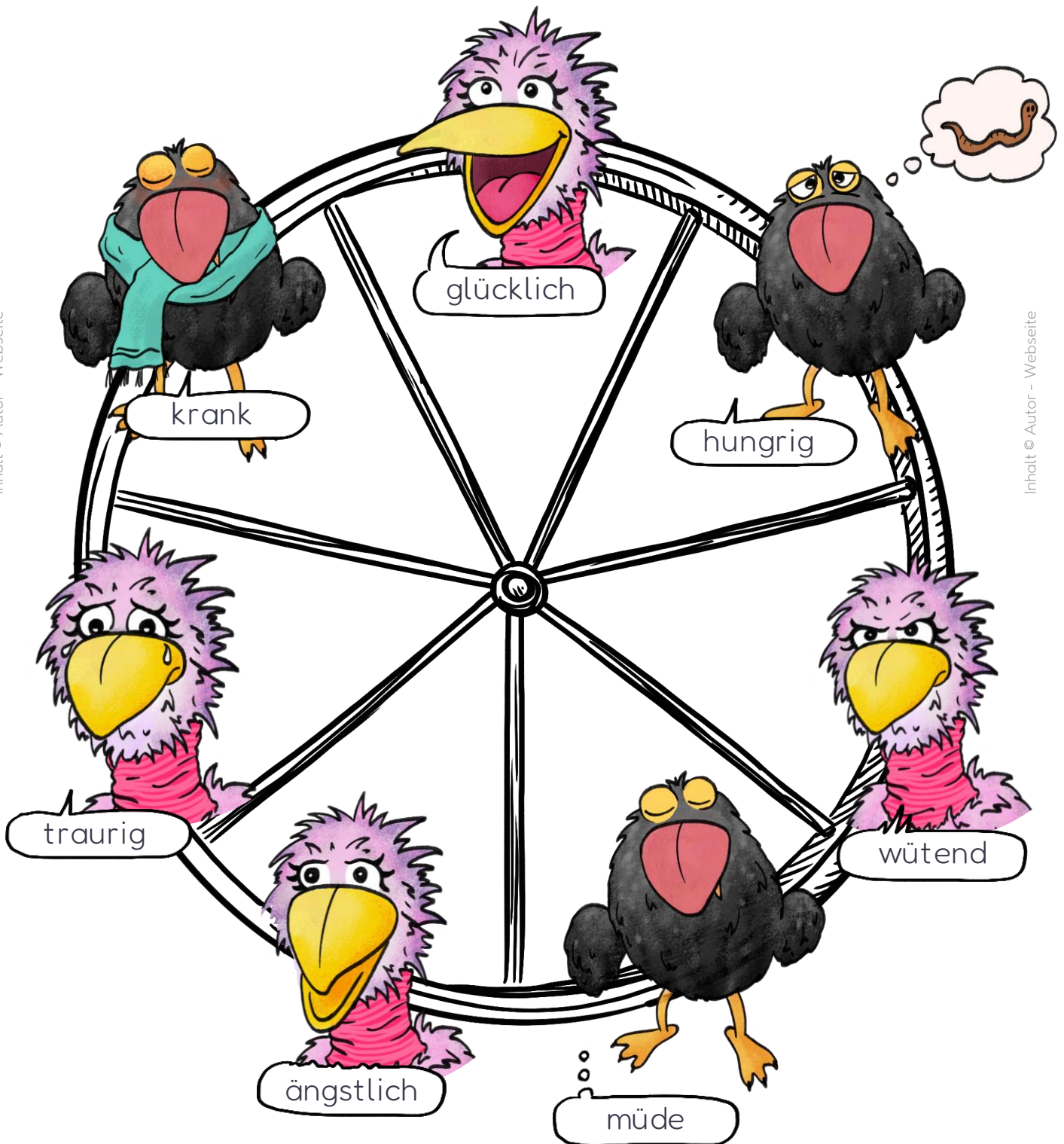
„Jetzt stellt euch vor, ihr seid krank.“

→ langsam zusammensinken, Schultern locker, Blick nach unten.

Frage: „Wo fühlt sich dein Körper stärker an?“

Zum Abschluss darüber nachdenken: „Was hilft meinem Körper, gesund zu werden?“ (z. B. schlafen, trinken, Arzt, Mama/Papa, ausruhen).

Gefühlskompass



Inhalt © Autor - Webseite

Inhalt © Autor - Webseite