

MEIN ANKER

Beantworte folgende Fragen für Dich und
besprich sie anschließend in der Klasse:

Wer ist mein Anker?

Wo und bei wem kann ich sein, wie ich bin?

achtzigstehn | Graz | 1. Auflage

ICH HAB'
MUT!

MEIN WOHLFÜHL-PLANET

UNSER SORGENKASTEN

Manchmal haben wir Sorgen, über die wir nicht mit allen sprechen möchten.

Aufgabe für die ganze Klasse

Gemeinsam einen „Sorgenkasten“ bauen.

Malt oder bastelt gemeinsam einen Mutmacher, der darauf aufpasst.

Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer!
Anleitungen und Zusatzübungen
finden Sie auf graz.at/mutmacher

IMPRESSUM

Herausgeberin: Stadt Graz | Amt für Jugend und Familie

Für den Inhalt verantwortlich: Susanne Happe – VS Schönau, Manuel Haslinger/Ingrid Spiel – VS Puntigam, Nicole Peischler – VS Mariagrün, Ines Pamperl – Leitung Ärztlicher Dienst, Rebecca Del Vacchio – Praktikantin im Referat für Information und Kommunikation, jugendamt@stadt.graz.at | graz.at/jugendamt

Gestaltung/Layout: achtzigzehn – Konzept & Gestaltung GmbH

Druck: Druckhaus Scharmer GmbH | Europastraße 42, 8330 Feldbach | scharmer.at

1. Auflage, Graz, Dezember 2020.

MEINE MUTMACHERIN MEIN MUTMACHER

Name:

So sieht sie/er aus:

Diese Superkräfte hat sie/er:

.....
.....
.....

Das mache ich mit ihr/ihm,
dazu brauche ich sie/ihn:

.....
.....
.....

Was mag sie/er sehr:

.....
.....

Was mag sie/er gar nicht:

.....
.....

Lieblingsbeschäftigung:

Mission auf der Erde:

Das bedeutet Mut für mich:

Das letzte Mal war ich Mutig, als

.....

ES REGNET GEFÜHLE

Es gibt Worte, die uns guttun und
es gibt Worte, die uns Schmerzen bereiten.

Schreibe hier gute Worte und schlechte Worte auf:



MEINE GESCHICHTE

Nimm aus der letzten Übung drei gute Worte
und drei schlechte Worte und schreibe damit
eine Reizwortgeschichte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

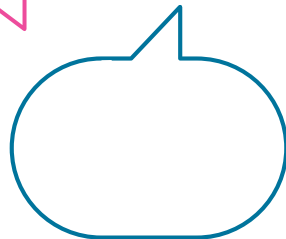
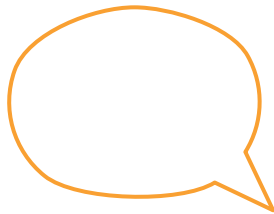
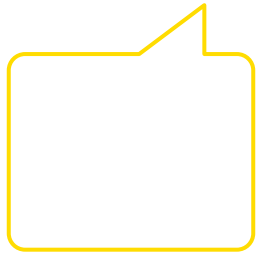
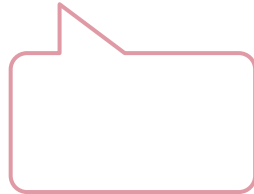
.....

SPRICH DARÜBER

Mutmacher kommen auf die Erde, um Menschen zu helfen, Konflikte zu lösen.

Manchmal sind wir leider nicht sehr nett zu einander und sagen Dinge, die anderen weh tun.

Besprecht in der Klasse vergangene Konflikte und versucht, bessere Lösungen für diese zu finden.



Wo begleitet mich MEIN Mutmacher weiterhin?
Wo würde ich MEINE Mutmacherin am liebsten hingeben?

.....
.....

WOHIN MIT MEINER WUT?

Wut ist ein sehr starkes Gefühl.

Wann wirst Du wütend?

Und was machst Du dann?

Gehst Du laufen oder Fußball spielen, um die Wut aus Dir raus zu lassen?

MEIN STRESSBALL

Du brauchst:

- 2 Luftballons
- Mehl
- Trichter
- kleine Plastikflasche

