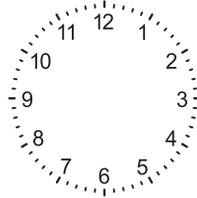




Dieses Buch gehört:

Um diese Uhrzeit gehe
ich meistens ins Bett:



Ich schlafe am liebsten

- auf dem Bauch
- auf dem Rücken
- auf der Seite

Ich träume am liebsten von:



Inhalt

3	So funktioniert Schlafplauderei
4 - 109	Tagebuchseiten
110 - 111	Schreibe deine Träume auf
112	Impressum

Erläuterung der verwendeten Abbildungen

aktiv 

gesund gegessen 

unordentlich 

gelacht 

Obst 

kleiner Bildschirm 

fröhlich 

sportlich 

Sonne 

allein 

träumen 

gamen 

Musik gemacht 

lieb gewesen 

drinnen 

malen 

entspannt 

ungesund gegessen 

ordentlich 

geweint 

Gemüse 

großer Bildschirm 

wütend 

nicht so sportlich 

Regen 

gemeinsam 

sprechen 

lesen 

Musik gehört 

frech gewesen 

draußen 

rechnen 

So funktioniert SCHLAFPLAUDEREI

Suche dir eine Seite aus.

Fülle aus, kreuze an, male aus und zeichne, wähle aus, denke nach, entspanne... und plaudere!

Schreibe das Datum und den Wochentag auf.

Wähle die Anzahl der Sterne aus. Je mehr Sterne, desto besser war dein Tag.

Noch weiter nachgefragt

- Wo warst du?
- Was hast du gemacht?
- Wen hast du getroffen?
- Was ist das Schönste, das du heute gelernt hast?
- Worüber musstest du lachen?

Wähle immer eines der beiden Bilder oder Wörter. Lies die nebenstehende Erklärung.

Datum **Tag**

Was passt am besten zu dir heute?

oder

oder

oder

aktiv oder **ruhig**

oder

Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?

★

★★

★★★

★★★★

★★★★★

Das war das Schönste heute...

Das war das Blödeste heute...

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

ja ein wenig nein

Lachübung

AUFGABE 1
Stelle dich hin und hebe die Arme in die Höhe. Hole tief Luft... und lache ganz laut!
Biege und krümme dich vor lachen.

AUFGABE 2
Hole tief Luft.
Lache ganz übertrieben.
Mache das solange, bis dein „künstliches Lachen“ in echtes Lachen übergeht.

45

Jeden Tag gibt es eine andere Aufgabe.

- Was war nicht schön? Oder langweilig?
- Wer hat dich geärgert?
- Wen hast du geärgert?
- Was hat dich traurig oder wütend gemacht?

- Worauf bist du stolz?
- Was lief gut?
- Was hast du ausprobiert?

- Was machst du morgen?
- Was möchtest du morgen anders machen als heute?

Mit „Papa“ oder „Mama“ meinen wir in diesem Buch nicht nur deinen Vater oder deine Mutter, sondern alle Personen, die sich um dich kümmern. Das können deine Pflegeeltern, Stiefeltern, Großeltern, oder auch dein Babysitter sein.

Datum

-

-

★

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



oder



oder



viel gelernt

oder

nichts gelernt



oder



oder



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?

 ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

 ja ein wenig nein

Schlaf gut

Wie schläfst du am liebsten?



Heuhaufen

oder

Strand



allein

oder

zusammen mit anderen



lang

oder

kurz



nackt

oder

im Schlafanzug

im Hellen

oder

im Dunkeln



Datum

-

-

★

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



oder



oder



oder



aktiv

oder

ruhig



oder



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?



Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

ja

ein wenig

nein

Ich habe nachgedacht...

Über wen oder was hast du heute am häufigsten nachgedacht?

Schreibe oder male es in die Wolke.



Datum

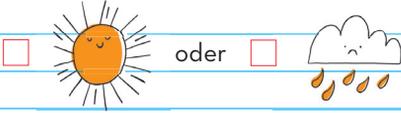
-

-

*

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



verrückt oder *normal*



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?:

- ★
- ★★
- ★★★
- ★★★★
- ★★★★★

Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

- ja ein wenig nein

Wo warst du?

An welchen Orten warst du heute?

Wo **warst** du?

Der **weiteste** Ort war:



Der **belebteste** Ort war:

Der **schönste** Ort war:

Datum

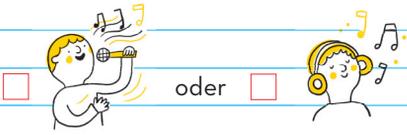
-

-

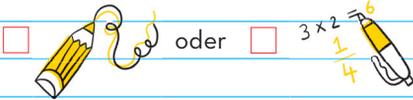
★

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



Hilfe gegeben oder *Hilfe bekommen*



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?

- ★
 ★★
 ★★★
 ★★★★
 ★★★★★

Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

- ja ein wenig nein

ABCDEF

Wähle drei Buchstaben aus.

Denke dir für jeden dieser drei Buchstaben ein Wort aus, das mit diesem Buchstaben beginnt.

1. _____

2. _____

3. _____



TIPP

Findest du das **schwierig**? Dann kannst du dir auch **Namen** statt Wörter ausdenken. Findest du das **leicht**? Denke dir dann ein Wort aus, das zum **heutigen Tag** passt.

Datum

-

-

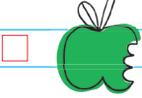
*

Tag

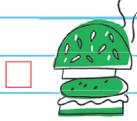
Was passt am besten zu dir heute?



oder



oder

 *viel gelernt*

oder

 nichts gelernt

oder



oder



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?:



Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?



Gesehen

Was hast du heute gesehen?



Schokolade



Eine Umarmung



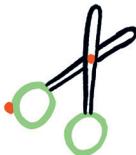
Sonnenbrille



Internet



Daumen hoch!



Schere



Post



Armbanduhr

Datum

-

-

*

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



oder



oder



oder



aktiv

oder

ruhig



oder



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?

 ★ ★★ ★★★ ★★★★ ★★★★★

Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?

 ja ein wenig nein

Muskeln

Lege dich auf den Boden oder auf dein Bett. Mache Fäuste. Balle sie ganz feste zusammen, zähle dabei bis zehn und fühle die Spannung.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

Lasse deine Fäuste wieder locker und entspanne deine Muskeln.

Zähle jetzt in Gedanken ganz langsam bis zehn. Atme bei jeder Sekunde aus. Versuche, dich bei jeder Sekunde immer mehr zu entspannen.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Datum

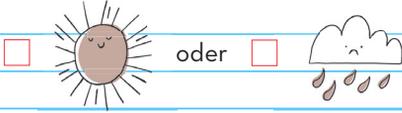
-

-

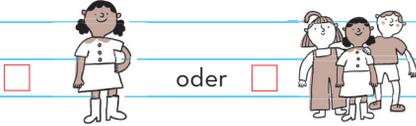
★

Tag

Was passt am besten zu dir heute?



verrückt oder *normal*



Wie viele Sterne gibst du dem heutigen Tag?

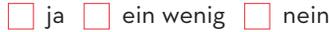


Das war das Schönste heute:

Das war das Blödeste heute:

Mache dir selbst ein Kompliment:

Hast du Lust auf morgen?



Suchbild

1. Wie viele Sterne kannst du zählen?
2. Wähle drei Dinge aus dem Bild aus, die zum heutigen Tag passen. Mache daraus eine Geschichte.

