



idibuzz

Entspannungstagebuch

Name:



Klasse:



Start





Herausgeber

Helliwood media & education im fjs e. V.
Marchlewskistr. 27, 10243 Berlin
Verantwortlich: Thomas Schmidt
Telefon:+49 30 2938 1680
fidibuzz@helliwood.de, www.fidibuzz.de



Liebe Schülerinnen und Schüler,

oft heißt es: Entspann dich doch mal!

Das ist leichter gesagt als getan. Mit der Schule, den Hausaufgaben und dem Sport im Verein hat man oft ganz schön viel um die Ohren. Da vergisst man schnell mal die schönen Dinge, die man über den Tag verteilt erlebt hat.

Dieses Tagebuch hilft dir dabei, an die schönen und entspannenden Dinge zu denken. Über ein oder zwei Wochen trägst du ein, was dir ein gutes Gefühl gegeben hat. Über das Ergebnis spricht ihr am Ende im Unterricht.

Viel Spaß beim Ausfüllen!

Klebe hier dein Post-it auf.

Hier kannst du den Gruppennamen und den persönlichen Zugangscodes für die App eintragen.

Gruppenname:

Code:



Dein Entspannungstagebuch

Dein Entspannungstagebuch kannst du eine oder zwei Wochen lang führen. Es gibt für jeden Tag eine Spalte, in die du einträgst, wie viele schöne Erlebnisse du morgens, vormittags, nachmittags und abends hast. Am Ende der Woche kannst du die Zahlen der einzelnen Tage in die Wochenübersicht schreiben. Dazu malst du die Menge der Kreise aus, die der Zahl entsprechen. Außerdem schätzt du einmal am Tag ein, wie du dich insgesamt fühlst.

Nutze die Fidibuzz-App!



Du kannst deine Ergebnisse in das Tagebuch schreiben und zusätzlich die App nutzen. Die App erreichst du im Browser unter **app.fidibuzz.de**. Um dich anmelden zu können, bekommst du von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer einen Gruppennamen und einen Zugangscode. Damit du deine Zugangsdaten nicht vergisst, kannst du sie auf Seite 3 in die Kästchen eintragen.

1. Woche

Lass den Tag noch einmal an dir vorüber ziehen und trage für jeden Tag ein, wie viele gute Momente du morgens, vormittags, nachmittags und abends hattest. Rechne am Ende des Tages die Zahlen zusammen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
Summe			

Ich habe gelacht. 😂			
Ich war glücklich. 😍			
Ich war traurig. 😞			
Ich war enttäuscht. 😞			
Ich habe mich geärgert. 😡			



Mein Fidibuzz-Entspannungstagebuch

Woche vom _____ bis _____

Kreuze zusätzlich im Stimmungsbarometer an, wie es dir noch so ergangen ist.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

2. Woche

Lass den Tag noch einmal an dir vorüber ziehen und trage für jeden Tag ein, wie viele gute Momente du morgens, vormittags, nachmittags und abends hattest. Rechne am Ende des Tages die Zahlen zusammen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch
Morgens			
Vormittags			
Nachmittags			
Abends			
Summe			

Ich habe gelacht. 😂			
Ich war glücklich. 😍			
Ich war traurig. 😞			
Ich war enttäuscht. 😞			
Ich habe mich geärgert. 😡			



Mein Fidibuzz-Entspannungstagebuch

Woche vom _____ bis _____

Kreuze zusätzlich im Stimmungsbarometer an, wie es dir noch so ergangen ist.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Auswertung 1. Woche

Male für jeden Tag so viele Kreise aus, wie du gute Momente an diesem Tag hattest. Wenn du am Montag z. B. 10 gute Momente errechnet hast, dann male 5 Kreise aus.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
mehr	<input type="checkbox"/>						
27-28	<input type="checkbox"/>						
25-26	<input type="checkbox"/>						
23-24	<input type="checkbox"/>						
21-22	<input type="checkbox"/>						
19-20	<input type="checkbox"/>						
17-18	<input type="checkbox"/>						
15-16	<input type="checkbox"/>						
13-14	<input type="checkbox"/>						
11-12	<input type="checkbox"/>						
9-10	<input type="checkbox"/>						
7-8	<input type="checkbox"/>						
5-6	<input type="checkbox"/>						
3-4	<input type="checkbox"/>						
1-2	<input type="checkbox"/>						

Quiz: Richtig oder falsch?

1. Was ist Meditation?

- Eine Methode zur Entspannung.
- Ein anderes Wort für Mediennutzung.
- Eine Medizin gegen Erkältung

2. Wie lange schläft ein Faultier ungefähr an einem Tag?

- 15 Stunden.
- Höchstens 10 Stunden.
- Mehr als 18 Stunden.

3. Wie oft in der Minute schlägt das Herz bei einem 10-jährigen Kind im Ruhezustand?

- Ungefähr 50 Mal.
- Ungefähr 80 Mal.
- Mehr als 100 Mal.



4. Wo kannst du fühlen wie schnell dein Herz schlägt?

- Am Hals neben dem Kehlkopf
- Unter dem Arm
- Am Bauchnabel

Wie viele Fragen hast du richtig beantwortet? Male so viele Seerosen aus! Die Auflösung findest du auf Seite 14.





Lachen ist gesund!

Hier ist ein Witz durcheinander geraten. Bringe die Sprechblasen in die richtige Reihenfolge, damit auch alle lachen können. Schreibe die Nummern in die leeren Kästchen am rechten Rand der Sprechblasen.



Nein, es ist wirklich Zeit, steh bitte auf!



Bitte Mama, lass mich noch ein bisschen Schlafen.



Schluss damit, steh endlich auf!



Ich will aber nicht. Die Kinder ärgern mich und die Lehrer nerven total!



Du Paulchen, steh auf, du musst zur Schule.



Erstens, du bist 45 Jahre alt und zweitens du bist der Schuldirektor!



Ach Mama, sag mir mindestens zwei gute Gründe, warum ich zur doofen Schule muss.

Na, heute schon mal richtig gelacht? Die Auflösung findest du auf Seite 14.

Mein Mandala

Das Ausmalen von Mandalas ist total kreativ und hilft, ein bisschen zu entspannen. Also, hol die Stifte raus und leg los!



Witz: Von oben nach unten: 1=3, 2=2, 3=5, 4=4, 5=1, 6=7, 7=6

Quiz: 1,1, 2,1, 3,2, 4,1

Auflösung



Die App zum Tagebuch

app.fidibuzz.de



Kontakt

Helliwood media & education im fjs e. V.,

Marchlewskistraße 27

10243 Berlin

www.fidibuzz.de