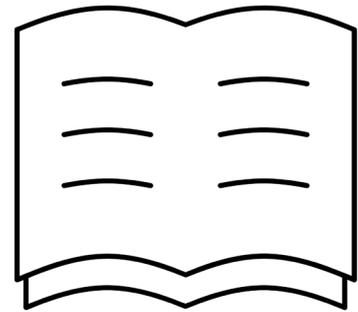




Ein magisches Anti-Stress-Tagebuch für alle

Dauer: ca. 90 Minuten

Material: Aufnahmegerät/Tablet oder Smartphone mit Aufnahmefunktion, Stift, Zettel



Durchführung: Stellen Sie den Kindern die beiden Fragen, die auch in der Folge des magischen Tagebuchs genannt wurden:

- „Woran merkt man, dass man Stress hat?“ und
- „Was hilft gegen Stress?“.

Alle Kinder überlegen sich in Einzelarbeit jeweils ein bis zwei Sätze, um die beiden Fragen zu beantworten.

Nun wird eine Aufnahme gestartet: Zuerst lesen Sie die Frage vor, ggf. kann ein Klang mit einem Geräuschemacher erzeugt werden, um das magische Tagebuch etwas vorstellbarer zu gestalten. Danach sprechen die Kinder nacheinander ihre vorbereiteten Antworten vor. Gleiches wird mit der zweiten Frage umgesetzt.

Die fertigen Aufnahmen werden nun in der Klasse angehört. Klingt es ein wenig wie das magische Tagebuch aus dem Podcast? Das Ergebnis kann außerdem an andere Klassen weitergereicht werden, um sie für Stress zu sensibilisieren und sie an den Ideen und Lösungswegen der Kinder teilhaben zu lassen.