

STRESS-CHECK

Gemeinsam ausfüllen und gut sichtbar aufhängen.



Was findest du stressig im Alltag?

- die Zeit zwischen Aufstehen und Schulbeginn
- den Schulweg
- den Unterricht
- die Pausen in der Schule
- die Hausaufgaben
- ein Hobby
- die Mahlzeiten mit der Familie
- etwas anderes, nämlich:
- und noch etwas anderes, nämlich:

Wobei kannst du dich gut entspannen?

- Musik hören
- malen
- rumliegen und träumen
- spielen – mit anderen oder alleine
- lesen
- Sport
- basteln
- bei etwas anderem, nämlich:
- bei noch etwas anderem, nämlich: