



Glücksmomente: Was macht dich glücklich?

Name: _____

Datum: _____



Was macht dich glücklich?

Betrachte die Bilder und kreuze an.



Fehlt etwas? Male in das leere Kästchen.

☐ 	☐ 	☐
☐ 	☐ 	☐
☐ 	☐ 	☐



Erklärt eure Auswahl.



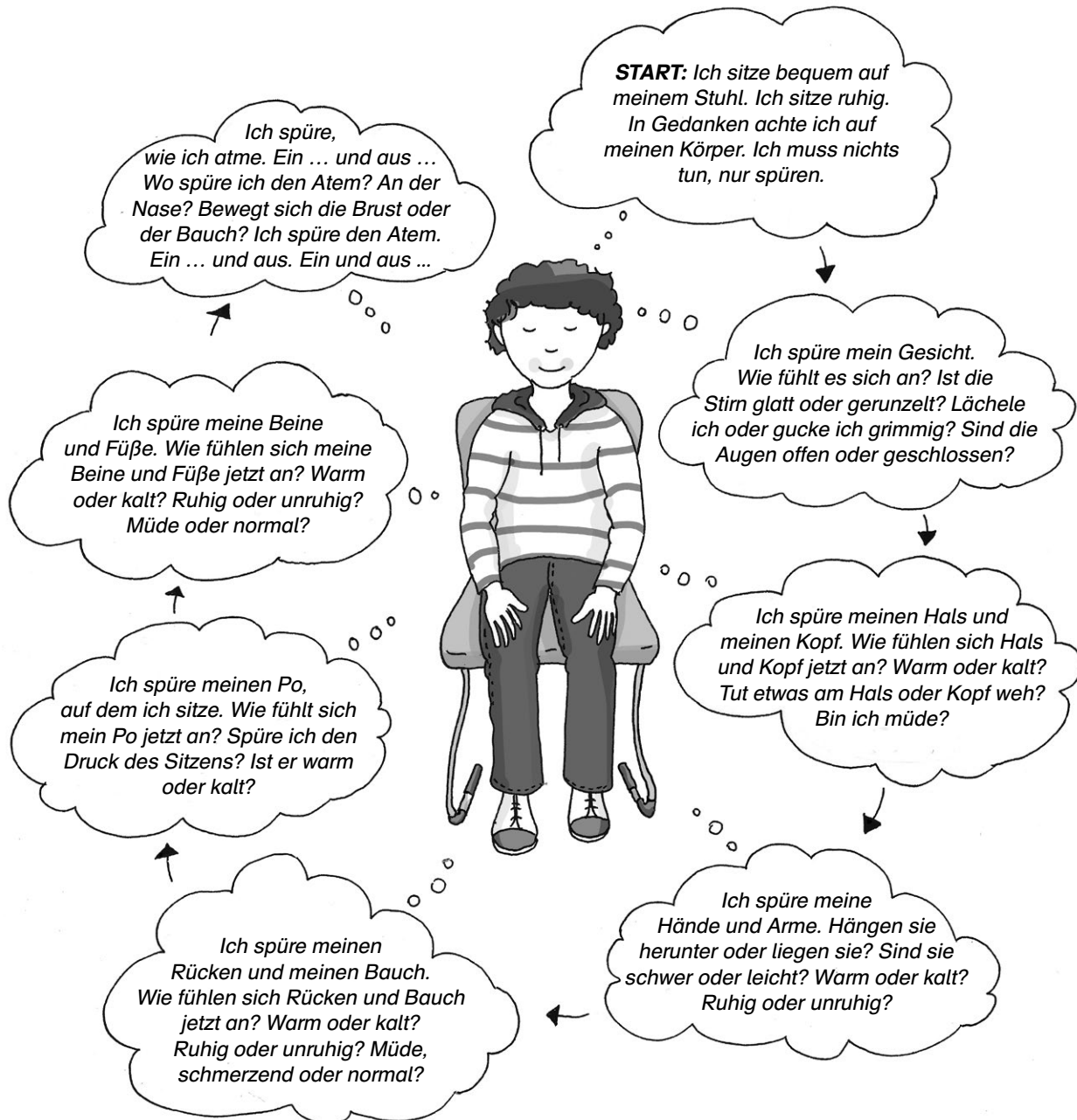
Glücksmomente: Spüre deinen Körper

Name: _____

Datum: _____

1. 

Lies die Denkblasen oder lass sie dir vorlesen.
Nimm dir Zeit und stelle dir alles genau vor.



Tipp

Du kannst diese Übung so lange machen, wie du willst. Du kannst sie auch so oft machen, wie du willst: jeden Abend vor dem Schlafen oder zwischendurch beim Spielen. Auf deinen Körper zu achten, kann dich glücklicher machen. Echt wahr!



Glücksmomente: Über Glück nachdenken I

Name: _____

Datum: _____

1. 

Lies die Fragen auf den Kleeblättern.
Suche eins aus und denke darüber nach.

2.  

Schreibe oder male,
was du denkst.

oder: 

Sprich mit einem anderen
Kind darüber.





Lies den Text.

Glück passiert im Gehirn

In deinem Gehirn werden Stoffe produziert, die dir ein Glücksgefühl bescheren.

Ein Stoff ist Dopamin. Er wird zum Beispiel produziert, wenn du etwas Schönes spielst. Er ist eine Belohnung und sorgt dafür, dass du dich noch besser fühlst. Dein Gehirn möchte, dass du die gleiche Sache bald wieder machst und dich wieder gut fühlst.

Stoffe namens Endorphine unterdrücken Schmerz, zum Beispiel beim Sport. Dann können wir uns länger anstrengen. Vor Urzeiten war das zum Beispiel auf einer langen Jagd sehr wichtig.

Ein anderer Stoff heißt – Achtung, Zungenbrecher! – Oxytocin (sprich: O-xi-to-zin). Es entsteht, wenn wir mit Familie oder Freunden zusammen sind: wenn wir uns anlächeln, kuscheln oder uns umarmen. Dank Oxytocin fühlen wir uns wohl und mögen die lieben Menschen noch lieber.

Leider können wir nicht ständig glücklich sein. Dann würden wir vielleicht essen, trinken und andere wichtige Dinge vergessen! Deswegen sorgt das Gehirn dafür, dass die Stoffe wieder verschwinden.



Welcher Stoff macht was? Verbinde.

Dopamin	Verbindung mit Menschen
Endorphine	Belohnung
Oxytocin	Anstrengung aushalten

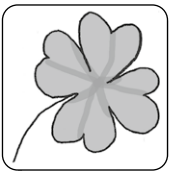


Was kannst du tun, damit dein Gehirn Glücksstoffe produziert?
Schreibe Wörter aus dem Text in die Lücken.

Etwas Schönes _____

_____ machen

mit Freunden _____ sein



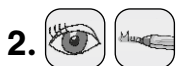
Glücksstunden: Glück für den Körper I

Name: _____

Datum: _____



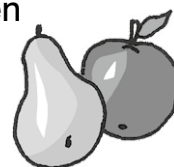
Was braucht dein Körper, damit du glücklich sein kannst? Vermute.



Lies die Texte.

Markiere in jedem Text die wichtigsten Stichwörter.

Dein Körper braucht gesundes Essen, damit du gut lernen und wachsen kannst. Probiere viele verschiedene Sorten Obst und Gemüse. Zucker, Fertiggerichte und abgepacktes Essen machen deinen Körper nicht langfristig froh. Hast du schon mal Nüsse als Snack probiert? Damit wird dein Körper leichter glücklich!



Mehr als die Hälfte deines Körpers besteht aus Wasser. Beim Atmen, beim Schwitzen und auf der Toilette verlierst du Wasser. Du musst also immer genug trinken! Mindestens ein Liter Wasser oder ungesüßter Tee am Tag macht glücklich. Säfte und Limos sind leider ungesund.



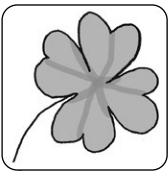
Dein Körper ist für Bewegung gemacht. Also musst du dich täglich bewegen. Gehe zur Schule oder zu Freunden zu Fuß oder nimm das Rad. Verabrede dich zum Spielen draußen und nicht vor der Spielekonsole. Bei schlechtem Wetter kannst du im Zimmer toben. 90 Minuten Bewegung sollten es jeden Tag sein.



Dein Körper muss genug schlafen, denn im Schlaf erholt er sich. Das Gehirn verarbeitet viele Informationen. Die Krankheitsabwehr wird gestärkt. Du wächst auch im Schlaf. Deswegen solltest du jede Nacht ungefähr neun bis elf Stunden schlummern.



Welche Vermutungen aus Aufgabe 1 waren richtig?
Markiere sie in deiner Lieblingsfarbe.



Glücksstunden: Glücksregeln für die Klasse

Name: _____

Datum: _____



Welche Regeln sollen in eurer Klasse gelten, damit alle glücklich sind?
Sprecht darüber. Schreibt eure Ideen auf.

Tipp

Stellt euch diese Fragen:

- Was sollte man tun?
- Was sollte man lassen?
- Was muss man wissen?



Sammelt alle Glücksregeln und schreibt sie an die Tafel.
Welche Regel hilft am besten beim Glücklichein? Stimmt darüber ab.



Schreibt die drei Regeln auf, die die meisten Kinder gut finden.

Unsere Glücksregeln



Glücksstunden: Was tust du gern? I

Name: _____

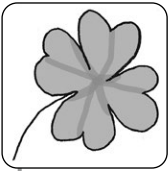
Datum: _____



Lies die Liste und kreuze zuerst nur Spalte 1 an.



	1) Das mag ich und das könnte mich glücklich machen.	2) Das habe ich noch nie oder schon sehr lange nicht mehr gemacht.
etwas lesen	☐	☐
etwas lernen	☐	☐
etwas erklären oder jemandem beibringen	☐	☐
über etwas nachdenken	☐	☐
träumen oder etwas ausdenken	☐	☐
an schöne Erinnerungen denken	☐	☐
etwas Neues ausprobieren	☐	☐
fernsehen oder ein Videospiel spielen	☐	☐
einen Witz lesen, hören oder erzählen	☐	☐
Musik hören	☐	☐
Musik machen oder singen	☐	☐
tanzen	☐	☐
malen, zeichnen oder basteln	☐	☐
mich verkleiden	☐	☐
draußen rennen oder toben	☐	☐
Sport machen	☐	☐
baden oder schwimmen	☐	☐
wandern oder in der Natur spielen	☐	☐
barfuß laufen	☐	☐
Sterne oder Wolken angucken	☐	☐
im Wald oder Park schöne Dinge sammeln	☐	☐
ein Tier streicheln oder mit ihm spielen	☐	☐



Glücksstunden: Mein Helferwesen

Name: _____

Datum: _____



Lies die Geschichte oder lass sie dir vorlesen.
Nimm dir Zeit und stelle dir alles genau vor.

Ich atme langsam und ruhig. In Gedanken mache ich einen Spaziergang.
Ich gehe aus diesem Zimmer hinaus. Dahinter sieht es ganz anders aus, als ich es kenne.

Ich bin in einem Märchenschloss.

Auf dem Boden liegt ein dicker, weicher Teppich. An den Wänden hängen goldene Spiegel und Lampen. Die Fenster sind aus buntem Glas. Sonnenlicht scheint herein – kunterbuntes Sonnenlicht! Ich fühle mich sehr wohl hier.

Ich entdecke einen Pfeil an der Wand.

Darauf steht „Jemand wartet auf dich“.

Ich folge dem Pfeil und finde noch einen weiteren Pfeil. Und noch einen und noch einen. Schließlich komme ich zu einer Tür.

Darauf steht: „Hier wohnt dein Helferwesen.“

Ich bleibe einen Moment vor der Tür stehen.

Tief in mir drin weiß ich schon, wer hinter der Tür wohnt:

Es ist ein Märchenwesen, das mir immer helfen kann. Eins, das immer bei mir ist und mich niemals alleine lässt. Ich stelle mir dieses Wesen genau vor. Ist es eine kleine Elfe oder ein starker Riese? Eine gute Hexe oder ein lieber Opa?

Es ist genau das Wesen, das ich brauche. Jetzt öffne ich die Tür.

Mein Helferwesen wartet schon auf mich. Es ist sehr glücklich, dass ich komme.

Es begleitet mich nach Hause und ist von nun an immer bei mir.



Wie sieht dein Helferwesen aus?
Male es.

Tipp

Du kannst die Schatzkiste ausschneiden und in deine Jackentasche oder dein Mäppchen stecken. Dann hast du deinen Schatz immer dabei!

