**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 1: Ein Tag voller Erlebnisse

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Müde liegt Jonas in seinem Bett und hört Musik. Dabei lässt er die Ereignisse des Tages an sich vorbeiziehen. |  |  |  |
| Der Tag fing gut an, denn wir saßen alle am Frühstückstisch. Und so **ein Familienfrühstück ist sehr lustig**, wenn nicht alle so gehetzt sind. Auf dem Weg zur Schule hat sich mein Freund **Kai auf dem Handy für die Mathelösungen bedankt**. |  |  |  |
| In der Schule lief so weit alles okay. Bis auf Melanie. Ständig flüsterte sie mir ins Ohr, dass Jungs total überflüssig sind. **Das nervt!** Die **Deutschstunde hat richtig Spaß gemacht**. Wir haben ein Wissensspiel gespielt, bei dem ich **ziemlich gut abgeschnitten** habe. Auch im Kunstunterricht hatte ich großes Glück. Ich konnte mit Vincent und Mimai in einem Team arbeiten – **das war cool**! |  |  |  |
| Nach der Schule haben wir noch lange gequatscht und ich habe den Bus verpasst. **Das hat mich total geärgert,** weil ich 20 Minuten auf den Nächsten warten musste. Und wir hatten eine Menge Hausaufgaben auf, **was mich mega gestresst hat**. |  |  |  |
| Dann kam Kai und wir durften noch ein bisschen zocken. **Wir hatten viel Spaß**. Nach dem Spiel gingen wir raus und haben uns mit Jan und Maike im Park getroffen. Die hatten aber keine Lust auf Fußball und so **haben wir uns ziemlich gelangweilt**. |  |  |  |
| Kai und ich radelten wie der Teufel zum Training, da wir spät dran waren. Und das Training war echt hart. Aber **ich habe mich trotzdem sehr gut gefühlt**. Abends habe ich noch eine Runde Schach mit meiner großen Schwester gespielt und gewonnen. **Da fühlte ich mich wie Superman**. |  |  |  |
| Bei so vielen schönen Gedanken überkam Jonas die Müdigkeit,  seine Augen fielen ihm zu und er sank in den Schlaf. |  |  |  |

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 2: Was ist passiert?

1. Lies die Geschichte von Jonas und markiere alle positiven fett gedruckten Ereignisse grün und alle negativen Ereignisse rot.
2. Bewerte dann in den Kästchen, wie positiv oder negativ du die Ereignisse findest. Findest du, dass ein lustiges Familienfrühstück okay ist, dann male ein Kreuz in das erste Kästchen Wenn du es gut oder total cool findest, dann kreuze zwei oder drei Kästchen an. Verfahre mit den negativen Ereignissen genauso.
3. Zähle die Anzahl der Kästchen zusammen und trage sie unten ein.

|  |  |
| --- | --- |
| positive Kästchen insgesamt |  |
| negative Kästchen insgesamt |  |

1. Wie war deiner Meinung nach der Tag von Jonas? Eher gut oder eher schlecht?   
   Schiebe das Kreuz an die Stelle auf der Linie, wie du den Tag einschätzen würdest.
2. Diskutiert eure Ergebnisse im Team und einigt euch, wie viele positive und negative Kästchen ihr für Jonas‘ Tag vergeben möchtet. Färbt die Menge der Kästchen mit Füllfarbe in rot oder grün ein.

**Name:**

**Klasse:**

Arbeitsblatt 3: So wird das Tagebuch geführt

In das Tagebuch trägst du die Anzahl guter Erlebnisse ein, die du an einem Tag hast. Dies können ganz unterschiedliche Dinge sein. Lies dir die Liste durch. Hier findest du ein paar Beispiele.

* Ich habe gut geschlafen und fühle mich fit.
* Mein Lieblingslied lief im Radio.
* Meine Lehrerin/mein Lehrer hat mich gelobt.
* Meine Freundin/mein Freund hat etwas Nettes gesagt.
* Ich habe ein super Training gehabt.
* Wir haben alle zusammen zu Abend gegessen.
* Ich habe einen sehr lustigen Witz gehört und laut gelacht.

Um herauszufinden, wie viele gute Erlebnisse du an einem Tag hattest, lass den Tag noch einmal an dir vorüberziehen und überlege, was alles passiert ist und wie es dir dabei ergangen ist.

Zusätzlich kannst du dann noch ankreuzen, welche Stimmungen du an einem Tag hattest.

Das können auch mehrere Kreuze sein:

* Du hast viel gelacht.
* Du warst glücklich.
* Du warst traurig.
* Du warst enttäuscht.
* Du hast dich geärgert.

OER Lizenz

CC BY-SA 4.0

Weiternutzung als OER ausdrücklich erlaubt: Dieses Werk und dessen Inhalte sind - sofern nicht anders angegeben - lizenziert unter CC BY-SA 4.0. Nennung gemäß TULLU-Regel bitte wie folgt: „Fidibuzz Arbeitsblatt: Stress“ von Helliwood media & education im fjs e.V., Lizenz: CC BY-SA 4.0.

Der Lizenzvertrag ist hier abrufbar: https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.de

Das Werk ist online verfügbar unter: https://www.fidibuzz.de