

Lehrer-Tagescheck

Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind wichtig. Hier ein kleiner Tagescheck, um weiterhin motiviert und ausgeglichen zu sein. Mindestens 3 dieser Dinge solltest du täglich abhaken können, um einen Ausgleich zu deinem stressigen Job zu schaffen.

Harst du heute schon...

- ...mal in den Spiegel geschaut und dir selbst das breiteste Grinsen aller Zeiten geschenkt?
- ...ein Stück Schokolade genascht?
- ...einen lauten Schrei losgelassen?
- ...so richtig ausgiebig gegähnt?
- ...mal aus dem Fenster geschaut?
- ...ein Lob verteilt?
- ...an etwas Witziges gedacht?
- ...ein Lächeln verschenkt?
- ...shoppen gewesen?
- ...eine Verabredung gemacht?
- ...eine starke Tasse Kaffee geschlürft?
- ...etwas Selbstloses getan?
- ...etwas Verrücktes getan?
- ...jemandem die Tür aufgehalten?
- ...den Hampelmann gemacht?
- ...jemandem die Meinung gesagt?
- ...die Natur genossen?
- ...ein heißes Bad genommen?
- ...tief durchgeatmet?
- ...ein Katzenvideo angeschaut?
- ...jemanden in den Arm genommen?
- ...über den nächsten Urlaub nachgedacht?
- ...ausgiebig gechillt?
- ...geträumt?
- ...dein Lieblingslied gehört?
- ...dein Lieblingscafé besucht?
- ...einen Kuchen gebacken?
- ...etwas Gesundes gegessen?
- ...im Kino gewesen?
- ...das Leben gefeiert?
- ...getanzt?
- ...einem Fremden „Hallo“ gesagt?
- ...lauthals zu den Radiohits geschmettert?
- ...deine Lieblingsserie gesucht?
- ...ein Gläschen Sekt getrunken?
- ...ins Fettnäpfchen getreten?
- ...über einen eigenen Witz gelacht?

Kennenlern-Bingo

Lerne deine Klassenkameraden kennen. Finde einen Mitschüler, der...

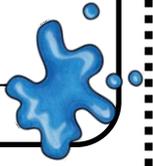
... das gleiche Hobby hat wie du.



... in der gleichen Stadt geboren wurde wie du.



... sie die gleiche Lieblingsfarbe hat wie du.



... nach der Schule zu Fuß nach Hause geht.



... gerne Spaghetti isst.



... gerne Eis isst



... eine Schwester hat.



... ein Morgenmuffel ist.



... keine Geschwister hat.

... nicht gerne liest.



... kleiner ist als du.



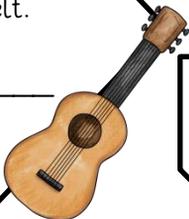
... gerne Pizza isst.



... Angst im Dunkeln hat.



... ein Instrument spielt.



... eine Brille trägt.



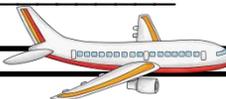
... das gleiche Lieblingstier hat wie du.



... ein Fahrrad hat.



... schon mal geflogen ist.



... der schon mal in Berlin war.



... gerne Schlitten fährt.



... schon ein eigenes Handy hat.



... Angst vor Spinnen hat.

