



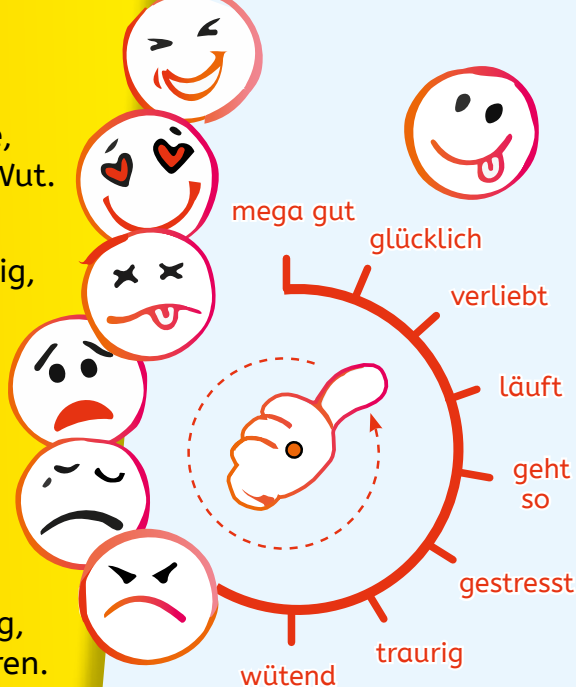
Alle Menschen haben Gefühle. Es gibt gute Gefühle, wie Freude, und nicht so gute Gefühle, wie Wut. Alle Gefühle gehören zu uns.

Einige Gefühle sind uns so wichtig, dass wir uns kaum trauen, über sie zu sprechen.

Schreibe Tagebuch, wenn du glaubst, deine Gefühle wachsen dir über den Kopf. Vergiss nicht, dein Tagebuch zu verstecken!

Manchmal ist es auch schwierig, Gefühle mit Worten zu erklären. Einige Gefühle lassen sich leichter in einem Bild ausdrücken.

Deshalb gibt es viele Sprichwörter, die Gefühle als Bild ausdrücken.



Möchtest du dir ein **Stimmungsbarometer** basteln?

Bastelanleitung



Material: Pappe, Papier, Musterbeutelklammer, Farbstifte/ Wasserfarben

Und so wird's gemacht:

- 1 Einen großen Kreis aus Pappe ausschneiden.
- 2 Einen Daumen (oder einen Zeiger) zeichnen und ausschneiden, auf Pappe kleben und mit einer Musterbeutelklammer in der Mitte der Scheibe befestigen.
- 3 Die Gefühle auf das Barometer schreiben. Wenn du magst, entwerfe deine eigenen Stimmungsgesichter und male alles in deinen Lieblingsfarben aus.

MIT MACH
Seiten

Kennst du diese Sprichwörter? Verbinde das Gefühl mit dem passenden Sprichwort.

verliebt sein

Glück haben

wütend sein

sich wohlfühlen



A _ _ W _ _ _ S _ _ _



2

S _ _ _ _
h _ _ _ _



W _ _ ein
F _ _ _ im
W _ _ _ _ _



4

A _ _ die P _ _ _ g _ _ _



Wenn du lieber mit Vorlagen zum Ausdrucken und Ausmalen arbeitest, findest du diese auf unserer Internetseite:

www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten

Buchtipp:

Kennst du schon ...



Gefühle sind wie Farben: Vierfarbiges Bilderbuch von Aliko (Autor), Susanne Härtel (Übersetzer)



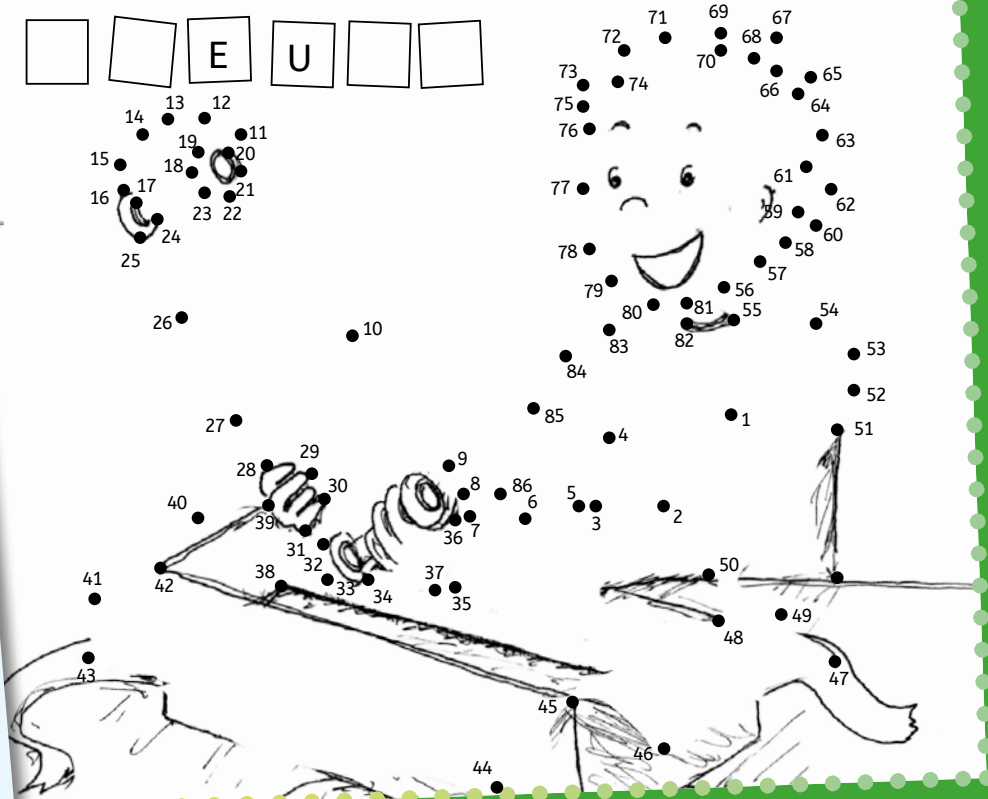
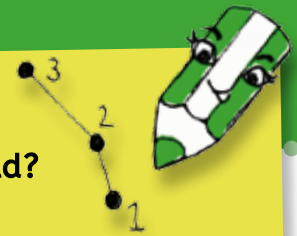
Weißt du, wie es ist, wenn man sich freut oder wie es sich anfühlt, wenn man eine richtig dicke Wut hat? Oder bist du schon einmal alleine in eine neue Klasse gekommen und hast dich einsam gefühlt?

In dem Buch „Gefühle sind wie Farben“ geht es um Gefühle, die alle Menschen irgendwann einmal haben. Und jedem Gefühl wird eine Farbe zugeordnet.

Das Buch zeigt dir, wie andere Menschen fühlen. Und du kannst vielleicht erkennen, dass du mit deinen Gefühlen nicht alleine bist.

Beltz & Gelberg (gebundene Ausgabe), 2016. Für Kinder im Alter zwischen 5 und 9 Jahren. 14,95 Euro

Verbinde die Zahlen 1 bis 86. Welches Gefühl passt zu dem Bild? Male aus.



Kleine Rache

Ein Hase im Restaurant:



„Herr Ober, bitte ein Jägerschnitzel!“



Glück gehabt

Eine Fliege saust haarscharf an einem Spinnennetz vorbei.

Spinne: „Na, warte ab, morgen erwische ich dich.“

Fliege: „Ätsch, ich bin eine Eintagsfliege.“

Auflösung von vorheriger Seite: Sprichwörter
 1: Auf Wolke stehen – verliert sein
 : Schwein haben – Glück haben
 2: Wie ein Fisch im Wasser – sich wohlfühlen
 4: Auf die Palme gehen – wütend sein