

# Ich sag dir was Nettes

Worte haben ganz viel Kraft. Wenn dir jemand etwas Liebevollles sagt, tut das gut. Und wenn du immer wieder Komplimente von anderen hörst, stärkt dich das. Es ist dann wie ein Schutzschild, wenn jemand doch was Gemeines zu dir sagt. Die fiesen Worte können dich dann gar nicht so sehr berühren und verunsichern.

Forscher sagen, dass unser Gehirn Glückshormone produziert, wenn wir Komplimente hören. Wenn du ein Kompliment verschenkst, passiert noch etwas Tolles:

**Du spürst dann selbst Freude.**

**Trau dich und probiere es mit einem ehrlichen Kompliment aus: Sag jemandem in der Klasse, was du an ihm oder ihr super findest!**



Ich finde es klasse, wie konzentriert und entschlossen du heute die Matheaufgabe bearbeitet hast.

Ich bin so froh, dass Sie merken, wenn ich traurig bin, und mich trösten.

Ich mag deine Sommersprossen.

Ich finde es klasse, dass du so gute Laune versprühst.

Ich finde es klasse, wie du dich bewegen kannst.

Wie schön du malen kannst!

wuff!

Du möchtest ein Kompliment lieber schriftlich verschenken? Dann bastle doch eine schöne Komplimentekarte.

Eine Bastelanleitung findest du auf der Rückseite.

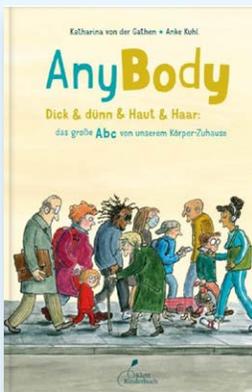


## Buchtipp:



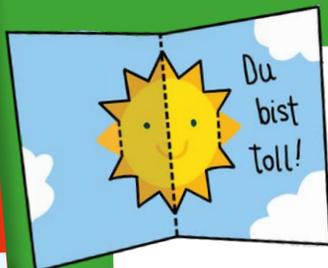
### AnyBody:

**Dick & dünn & Haut & Haar:**  
das große Abc von  
unserem Körper-Zuhause  
von Katharina von der Gathen (Autorin), Anke Kuhl  
(Illustratorin)



Klett Verlag  
2021  
17,00 Euro

Das ist ein Buch für alle, die ihre Körper mögen. Es ist aber auch ein Buch für alle, denen der Körper manchmal Kummer macht. Es ist ein Buch für alle mit roten, schwarzen, grauen, blonden, braunen, bunten oder gar keinen Haaren. Für alle die, die Blut, Schweiß, Tränen und Pipi kennen. Es ist für kleine Jungs und große Mädchen und alle dazwischen. Einfach für alle, die einen Körper haben.



## Bastelanleitung Komplimentekarte

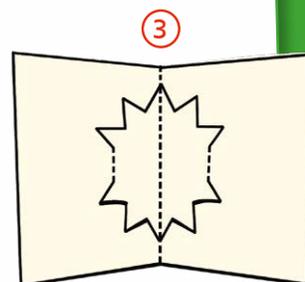
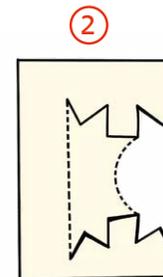
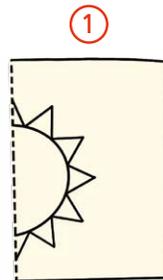


### Du brauchst:

einen DIN-A4-Papierbogen, eine Schere, einen Bleistift, Wasserfarbe, bunte Stifte

### Und so geht's:

- 1 Zuerst faltest du das Papier in der Mitte zusammen. Dann zeichnest du mit dem Bleistift das Motiv (nur die eine Hälfte wie im Bild nebenan!).
- 2 Schneide mit der Schere die Form aus. Achte darauf, dass du in der Mitte einen Abschnitt, ungefähr 2 cm, ungeschnitten lässt.
- 3 Öffne nun die Karte und drücke die Sonne vorsichtig nach innen. Es sieht nun so aus, als ob die Form herauspringt.
- 4 Jetzt kannst du deine Karte noch hübsch bemalen und dann beschreiben.  
Viel Spaß beim Verschenken!



Wenn du Textideen brauchst, schau dir die Komplimentschlange auf der 1. Seite an.

Eine ausführliche Bastelanleitung für die Komplimentekarte findest du auf unserer Internetseite:  
[www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten)

## Witz:

# Kennste den schon ... ?

„Wie ist das, Mama?  
Der Storch bringt die Menschenkinder.  
Aber wie bin ich auf die Welt  
gekommen?“



Du bist verknallt?  
Alles rund ums Verliebtsein  
findest du hier:

[www.gesundmachtschule.de/verliebtsein](http://www.gesundmachtschule.de/verliebtsein)



„Der Zauberer  
hat dich  
aus dem Hut  
gezogen!“