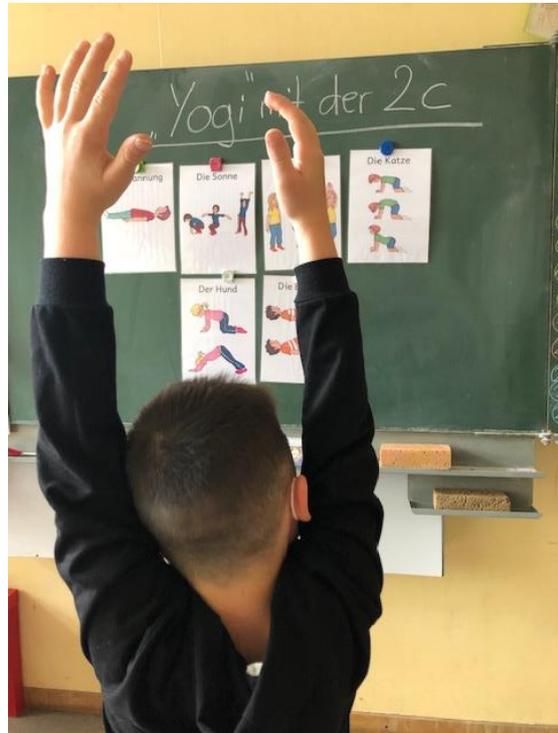


## Projekttag Klasse 2c

Frau Anhorn und Frau Hollmann hatten sich für die Klasse 2c ein Yogi-Happy Projekt überlegt. Es wurde mit Yoga entspannt und ein „Werkzeughüchlein zum Happysein“: Das Happy-Heft mit den Kindern angelegt. Wir klärten, dass es in „schwierigen Zeiten“ immer gut ist, wenn man „Werkzeuge“ zum Entspannen und gute Laune haben hat. Zum Beispiel in Form von positiven Affirmationen (Bärchenkarten) oder wenn man sich in seiner Kindheit eine große Witzesammlung anlegt. Die Kunstbilder von Picasso und die Filzherzen und Blumen sind einige haptische, bunte Elemente zum Glücklichein, die auch teilweise verschenkt wurden bzw. mit denen wir den Platz vor dem Klassenzimmer verschönerten.





Ich bin ein guter Freund  
Wenn du für dich und  
andere ein guter Freund  
bist, fühlen sich alle  
wohl.



1. Werkzeug: Bärchenkarte  
Die Bärchenkarten sagen  
stärkende Sätze. Diese  
sind kurz, knapp und  
vergleichen nicht mit  
anderen. Weil der Kopf  
nie gleichzeitig an zwei  
Dinge denken kann man  
in dem Moment, in  
welchem man die Bärchenka  
liest nur an diese schöne  
Aufschrift denken.

Einleitungstext: Happy  
Heft  
Es gibt immer wieder  
Zeiten, in welchen  
es uns nicht so gut  
geht. Häufig war das in  
letzter Zeit coronabedingt  
so. Dann ist es wichtig das  
wir Werkzeuge haben, die  
wieder dafür sorgen, dass wir  
glücklich sein können. Dieses  
Happy - Heft stellt  
zwei Werkzeuge vor.

Witze und Scherzfragen sind  
Geschichten oder Fragen, die  
durch eine unerwartete Wendung  
oder Antwort zum Sachverhalt  
Sachen ist ja bekanntlich gesund  
weil es Stress löst. Eine in der  
Kindheit angelegte Witzsammlung  
ist eine gute Anlage für dein weiteres Leben,  
in welchem du viel lachen wirst

6

