

Hallo Ihr Lieben,

gestern habt ihr fleißig zusammen mit euren Familien Streitregeln erarbeitet. Toll!!

Trotzdem kann es mal passieren, dass wir wütend oder gestresst sind.

Wie ihr alle wisst, ist dies auch okay, denn „**ALLE GEFÜHLE SIND ERLAUBT**“. Zusammen in den Klassentrainings haben wir schon viele Ideen gesammelt, was wir machen können, wenn wir wütend sind. Diese Ideen sollen uns dabei helfen, sodass es uns wieder besser geht.

Heute habe ich für euch eine dieser Ideen vorbereitet. Einen **Anti – Stress Ball**.

Dieser Ball hilft mir, wenn ich ein wenig gestresst bin. Nachdem ich den Ball ein bisschen geknetet habe, geht es mir gleich besser. 😊

Mit nur wenigen Materialien könnt ihr den Ball zu Hause selber basteln.

Probiert es mal aus! 😊

Viel Spaß beim Basteln wünscht euch eure Raffi!

Auf geht's

Zum Basteln benötigt ihr:

- 1 Frühstücksbeutel oder etwas Frischhaltefolie
- 2 Luftballons (am besten in unterschiedlichen Farben)
- Mehl (ihr könnt aber auch Sand oder Reis benutzen)
- Einen Teelöffel
- Eine Schere



Schritt 1:

Schneidet die schmalen Enden beider Ballons wie im Bild zu sehen ab.



Schritt 2: Füllt den Frühstücksbeutel mit Mehl. Achtet darauf, dass ihr nicht zu viel Mehl benutzt. Ich habe vier Teelöffel für meinen Ball benötigt.



Schritt 3: Verdreht das offene Ende des Beutels und schneidet das Ende der Tüte ab.



Schritt 4: Formt den Beutel zu einer Kugel. Achtet darauf, dass keine Luft im Beutel ist und der Beutel an der zugeordneten Öffnung nicht aufgeht. Öffnet einen der beiden Ballons mit einer Hand auf und legt den Mehlbeutel hinein. Dieser Schritt ist ein wenig schwierig. Falls dies alleine nicht funktioniert, fragt eure Geschwister oder Eltern um Unterstützung.



Schritt 5: Nachdem ihr den ersten Ballon über das Mehlsäckchen bekommen habt, zieht ihr dann den zweiten Ballon darüber – und zwar von der Seite, die der Öffnung des ersten Ballons gegenüberliegt (so das wir am Schluss kein Mehl mehr sehen können)



Schritt 6: Super! Ihr habt es geschafft! Wenn ihr Lust habt, könnt ihr nun den Ball anmalen. Mein Ball sah zum Schluss so aus:



Vielleicht hilft euch dieser Ball genauso wie mir, wenn ich mal gestresst bin. **Viel Spaß euch damit!**

Gerne könnt ihr der Schulstation und mir eure Ergebnisse per Email schicken:
schreibraffi@gmx.de