

Montag



Dienstag



Mittwoch



Donnerstag



Freitag



Samstag

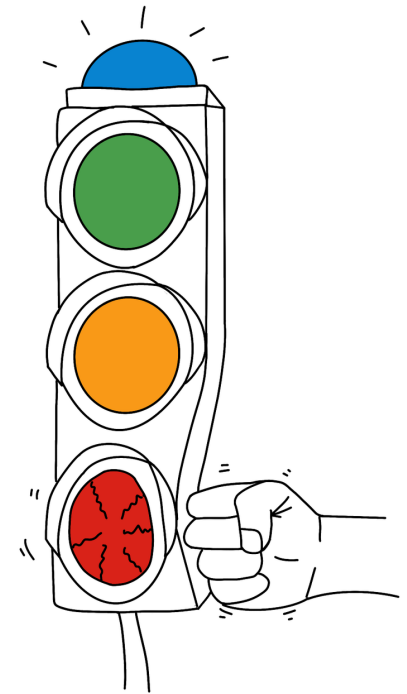


Sonntag



Stärke dich von innen heraus, indem du dir selbst sagst, wie wertvoll du bist! Finde (gemeinsam mit deinen Eltern) jeden Tag drei positive Dinge und sage sie laut zu dir selbst. Das kann z.B. etwas sein, was du gut kannst, was schön an dir ist oder einfach nur, dass du liebenswert oder wertvoll bist.

Male für jedes Mal ein Herz aus. Hast du am Ende der Woche alle Herzen ausgemalt? Ja? Super! Nein? Dann probiere es in der neuen Woche gleich nochmal! Wir glauben an dich!



ampelfit

Kinder stärken - Grenzen wahren