

Januar 2021

Liebe Schülerinnen und Schüler,

ich hoffe, dass es euch allen gut geht!

Leider können wir uns ja wegen der Schulschließung im Moment nicht sehen. Daher möchte ich die Chance nutzen und euch eine Übung zeigen, die ihr durchführen könnt, wann immer euch danach ist.

Es kommt vor, dass du nicht so gut drauf bist? Dir ist langweilig? Du bist genervt? Dir ist gerade nicht zum Lachen zumute? Dann probiere doch mal Folgendes aus:

Nimm dir einen Stift. Es ist ganz egal, ob es ein Kugelschreiber, ein Bleistift, ein Filzstift oder ein ganz anderer Stift ist. Klemm dir diesen Stift quer zwischen die Zähne.



Das fühlt sich nicht nur lustig an, das sieht auch lustig aus. Und obwohl du gar nicht lachst, denkt dein Kopf aber, dass du lachst. Bei dieser Übung werden nämlich die gleichen Muskeln wie beim Lachen beansprucht.

Mache diese Übung mindestens 60 Sekunden lang und wiederhole sie so oft, wie du magst. Du wirst sehen, es wird dir gleich ein bisschen besser gehen.

Du kannst die Übung natürlich gerne dann machen, wann immer dir danach ist. Ein großer Spaß ist die Übung immer.

Ich freue mich darauf, euch bald wieder in der Schule zu sehen!

Eure Schulsozialarbeiterin

Şengül