

Gesund macht  
Schule

Das Kinder-

# Glücks-

Buch



Ärztammer  
Nordrhein



AOK  
Die Gesundheitskasse.

## Impressum

Redaktion und Texte:

Ärzttekammer Nordrhein

Stabsstelle Kommunikation

Abt. Prävention und Gesundheitsberatung

Snezana Marijan, Michael Ganter, Sabine Schindler-Marlow

Tersteegenstr. 9

40474 Düsseldorf

E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

Redaktion:

AOK Rheinland/Hamburg

Geschäftsbereich Prävention/Gesundheitssicherung

Silva Bieling, Anja Nacken

Kasernenstr. 61

40213 Düsseldorf

E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de

Gestaltung: Tina Ennen

Zeichnung Forscher: Lisa Boy

© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



## Vorwort

„**Was ist Glück?**“ – Wenn wir diese Frage Kindern oder auch uns selbst stellen, fällt die Antwort nicht leicht. Wahrscheinlicher ist es, dass uns spontan Orte, Mitmenschen, Situationen oder Erlebnisse einfallen, die wir mit Glück in Verbindung bringen. Die französische Schriftstellerin Françoise Sagan umschrieb Glück treffend mit: „Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war.“

Aus unterschiedlichen Forschungsbereichen wissen wir, dass das Wahrnehmen, Erleben und Teilen von Glück langfristig die Lebensfreude, die Gesundheit und das Selbstvertrauen steigern kann. Daher ist es schon für Kinder essenziell, Glück zu erfahren und zu empfinden, denn die Förderung von psychischer und körperlicher Gesundheit von Kindern ist eine wichtige Aufgabe in unserer Gesellschaft.

Deshalb wurde im Rahmen des Präventionsprogramms **Gesund macht Schule** der Ärztekammer Nordrhein und der AOK Rheinland/Hamburg ein Glückswettbewerb ins Leben gerufen, zu dem Schulen und Klassen Beiträge über das Glück ein-senden konnten. Der Wettbewerb hat dazu er-mutigt, das Thema Glück in den Schulunterricht ein-zubinden und nachhaltig in den Schulalltag zu integrieren.

39 von 329 Schulen in unserem Programm sind dem Aufruf gefolgt und haben sich mit ihren Schü-lerinnen und Schülern auf ganz unterschiedlichen Wegen mit dem Glück befasst und facettenreiche sowie spannende Beiträge eingereicht. Es ist rüh-rend, lustig und inspirierend zugleich zu erleben, welche Gedanken und Gefühle Kinder mit Glück verbinden. Das vorliegende Buch lädt Sie ein auf eine Reise durch die bunte Vielfalt des Glücks.

Wir wünschen allen Lesern viel Freude damit.

Rudolf Henke  
Präsident der  
Ärzttekammer Nordrhein

Rolf Buchwitz  
Stv. Vors. des Vorstandes  
der AOK Rheinland/Hamburg –  
Die Gesundheitskasse

## Wir bedanken uns ...

bei allen Kindern und Schulen für die Vielzahl an kreativen Bildern, Videos und liebevoll gebastelten Werken, die bei uns während des Glückswettbewerbs eingegangen sind. Leider konnten wir für das Glücks-Buch nicht alle Beiträge berücksichtigen und mussten uns daher schweren Herzens für eine Auswahl entscheiden.

Die Beiträge im Buch stammen von folgenden Schulen:

### Nordrhein:

Offener Ganzttag der Grundschule Inden, Inden  
 Postwegschule, Oberhausen  
 KGS Arche Noah, Grevenbroich  
 Grundschulverbund Nettersheim, Standort Zingsheim  
 Freiherr-von-Motzfeld Grundschule, Goch  
 KGS I Wiesenstraße, Kempen  
 Grundschule Am Pappelsee, Kamp-Lintfort  
 Offener Ganzttag der Albert-Schweitzer-Schule, Willich  
 Milos-Sovak-Schule, Hürth  
 Offener Ganzttag der Hermann-Landwehr-Schule Brünen, Hamminkeln  
 Wilhelm-Koppers-Schule, Alpen  
 Leoschule, Neuss  
 Offener Ganzttag Grundschulverbund Marienheide  
 KGS Ludgerusschule, Velbert  
 Offener Ganzttag der Viktor-Schule, Xanten  
 OGGs Gressenich, Stolberg  
 GGS Zweifall, Stolberg  
 Offener Ganzttag der Westzipfelschule, Selfkant  
 Offener Ganzttag der Eschenburgschule, Moers

### Hamburg:

Schule An der Gartenstadt, Hamburg

### Sachsen-Anhalt:

Grundschule Am Weinberg, Farnstädt  
 Grundschule am Luisium, Dessau-Roßlau  
 Grundschule Ferdinand Freiligrath, Ballenstedt-Rieder

## EINLEITUNG



Wir alle wünschen uns Glück. Es ist das schönste und tollste Gefühl, das wir in uns tragen können. Doch jeder von uns hat eine ganz eigene Vorstellung davon, was Glück bedeutet. Für den einen ist es ein Eis an warmen Sommertagen oder ein gewonnenes Fußballspiel. Für den anderen ist Glück ein Ausflug mit der Familie oder ein Erfolgserlebnis in der Schule.

Erinnert ihr euch an Situationen, in denen ihr vor Freude in die Luft springen konntet und euch ganz warm ums Herz wurde? Falls ja: „Glück“wunsch. Ihr wart dem Glück schon richtig auf der Spur.

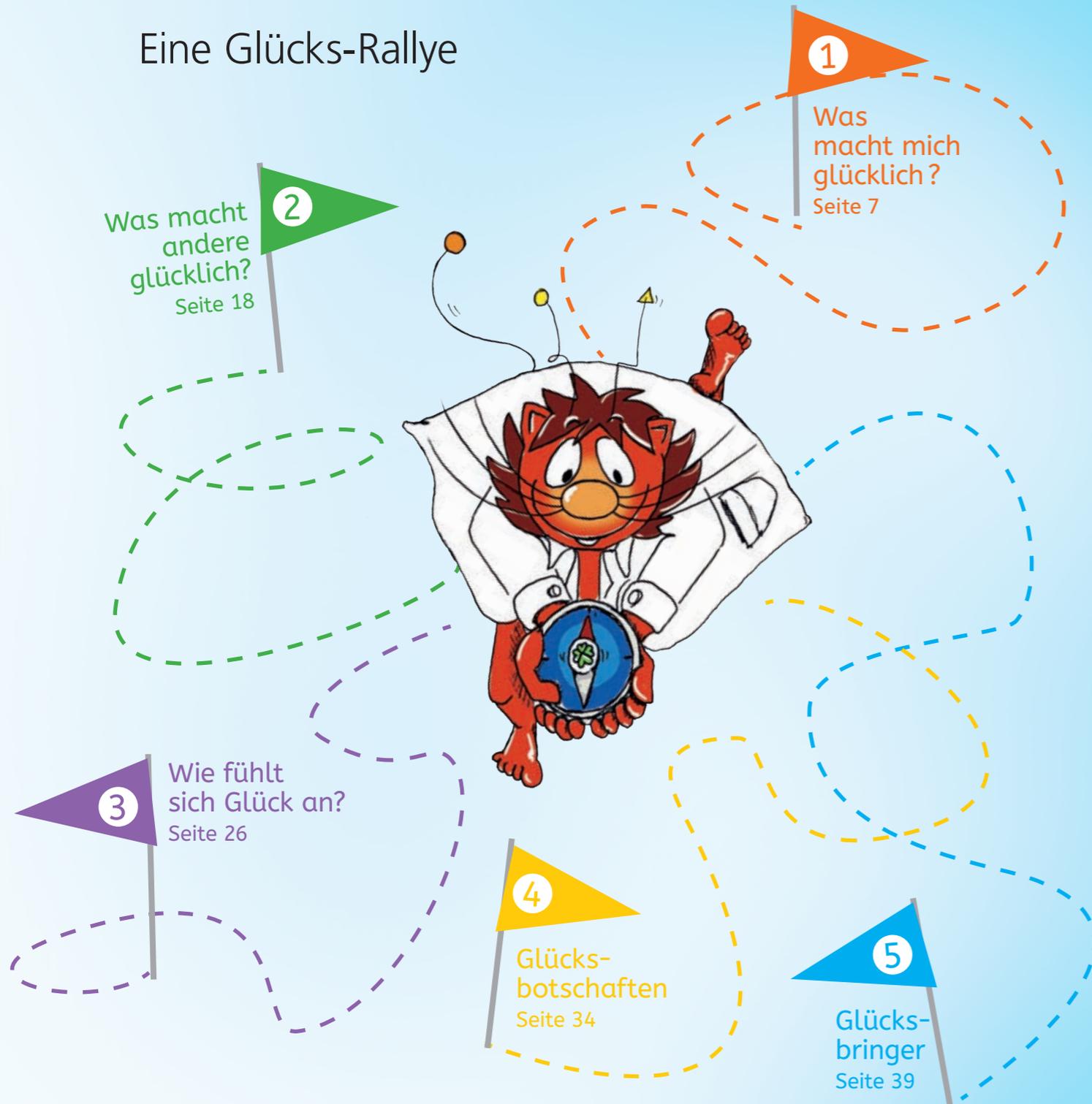
Doch was genau ist denn eigentlich Glück? Wie lässt es sich beschreiben? Gibt es Symbole, die Glück darstellen? Kann man Glück messen oder sogar teilen? Begleitet Professor Schnurr auf seiner Glücks-Rallye.

**Viel Spaß!**



„Hallo, schön, deine Bekanntschaft zu machen. Ich bin Professor Schnurr von **Gesund macht Schule** und freue mich, dass du mich auf meiner Glücks-Rallye begleitest. Bist du bereit? Dann los!“

## Eine Glücks-Rallye



## 1 Was macht mich glücklich?



Wir verbinden Glück ganz oft mit tollen Erlebnissen!

Hier siehst du, was andere Kinder glücklich macht. Und du? Was macht dich glücklich?

Auf Glücksboards haben die Kinder aufgeschrieben, was sie glücklich macht.

Mein Glücksboard Piet

Als ich eine Pst bekommen habe. Als ich mit mein Freund Auf der Pst 35:0 gewonnen habe. Wenn ich mich verabrede. Wenn ich beim Losen gewinne. Wenn ich keine Lernaufgaben habe. Wenn die sonne scheint. Wenn ich ein Film gucke. Wenn ich mit meiner Familie zeit verbringe.



Schule An der Gartenstadt, Hamburg

MEIN GLÜCKSBOARD:  
 Reim: GLÜCK IST TOLL, ODER WIE SIE HEUTE SAGEN LOL, LOH, LOL...

DAS MACHT MICH GLÜCKLICH:  
 SCHLAGZEUG

NATUR  
 ESSEN  
 FAMILIE  
 MUSIK  
 VON THEO

FERIEN  
 SPORT  
 SPIELEN (SPANGEN)  
 SCHLAFEN  
 ENDE

WAS IST GLÜCK FÜR MICH

Wenn ich sport mache,  
 Wenn die sonne scheint,  
 Wenn ich musik höre,  
 Wenn ich etwas tolles erlebe..

Wenn ich gesund bin  
 Wenn ich schlafen  
 Wenn ich mit meinen freunden spiele

Laufbahn  
 Dom

Mein Glücksboard

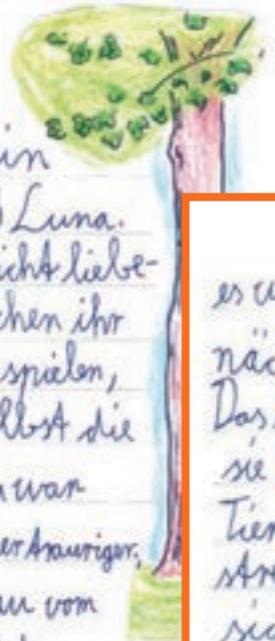
Ferien  
 Zeit mit der familie  
 coll  
 mit freunde spielen  
 Wenn ich geburtstag habe  
 Wenn ich ins schwimmbad gehe

## Gute Geschichten machen glücklich!



### Luna

Im Dorf Samburu lebte ein Indianermädchen. Sie hieß Luna. Sie war gemein und gar nicht liebevoll. Die anderen Kinder wichen ihr aus - keiner wollte mit ihr spielen, schwimmen oder reiten. Selbst die Tiere drehten sich weg. Luna war unzufrieden und wurde immer trauriger. Eines Tages traf sie die alte Frau vom Häuptling und klagte ihr Leid. Darauf erzählte die Alte ihr viele Geschichten aus ihrem langen Leben. Luna erfuhr, dass sie vieles Anteil, dankbar für kleine Dinge war, freundlich mit anderen sprach und mitzupackte, wenn ihre Hilfe gebraucht wurde. Sie redeten lange und Luna wurde



Grundschule am Luisium,  
Dessau-Roßlau

es warm ums Herz. In den nächsten Tagen geschah ein Wunder. Das Mädchen Anteilte mit den anderen, sie half wo sie konnte und gab den Tieren Futter. Sie nahm sich Zeit, sie zu streicheln. Luna lächelte. Sie freute sich, wenn sie von den anderen abgeholt wurde. Heute ist sie zufrieden und glücklich, weil sich alles so gut anfühlt.

Jennifer



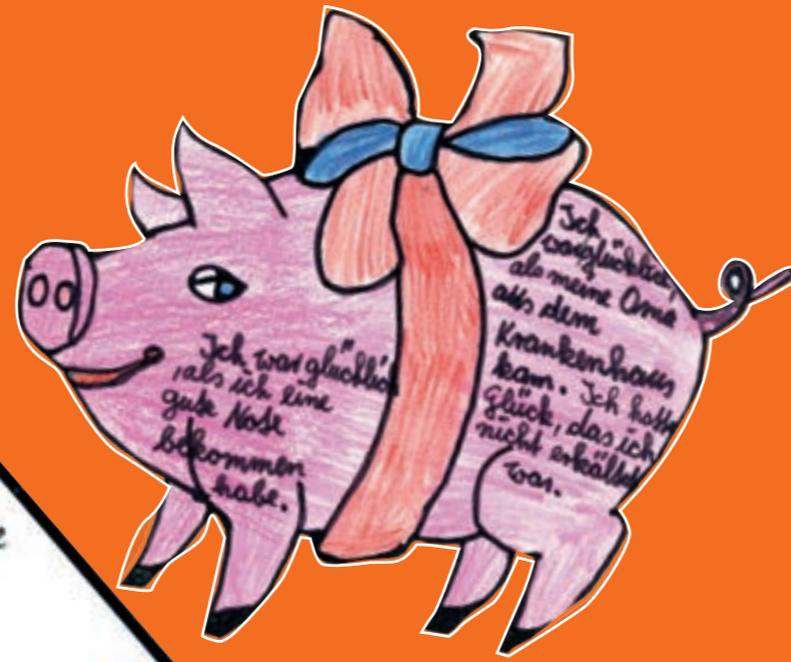
### Luca

Ich bin sehr tierlieb und mag besonders meinen Hund Luca. Er ist so fröhlich und freu, das ich es immer kaum erwarten kann, zu Hause zu sein. Wenn ich ihn sehe, vergesse ich viele Sachen um mich herum. Meine Hausaufgaben, den Müll und mein Zimmer... Luca bringt mir so viel Freude, das ich an all dies nicht denke. Mutti meckert manchmal. Sie sagt: „Denke an die wichtigen Dinge!“ Wahrscheinlich weiß Mutti nicht, das Luca für mich wichtig ist. Er macht mich glücklich, denn er bringt mir den Müll raus, er stupst mich an, wenn ich mich beim Zimmer aufräumen, ausruhen will, und hört mir bei den Hausaufgaben zu. Ich bin glücklich, das ich meinen Hund habe.

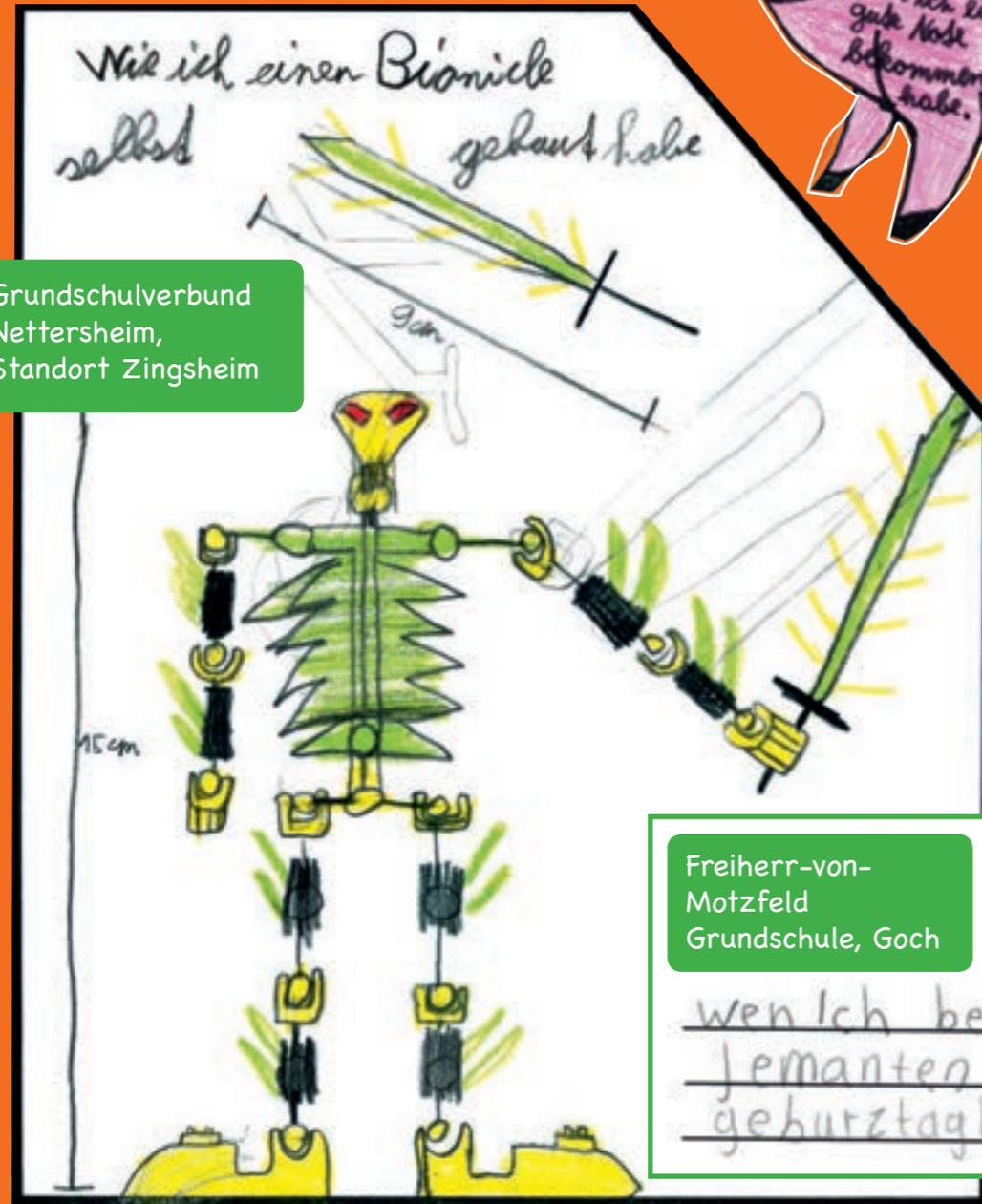
Noel



Was macht mich glücklich?



Grundschule Am Weinberg, Farnstätt



Grundschulverbund Nettersheim, Standort Zingsheim

Freiherr-von-Motzfeld Grundschule, Goch

Hanna 7  
Glück ist für mich...

wen Ich bei Oma bin, wen Ich jemandem helfen kann, wen Ich geburtstag habe.

KGS I Grundschule, Kempen



Geburtst a G feiern

spie L en

Fr Ü hling

la C hen

sch en K en

Brettspie L e

Mus I k

re C hnen

F a H rad fahren

Hufe i S en

st E rne

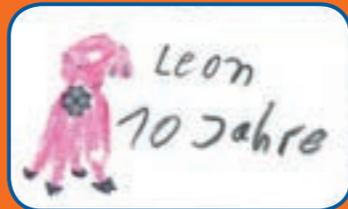
F am I lie

Reg e N bog en



Wilhelm-Koppers-Schule, Alpen

Grundschulverbund Nettersheim, Standort Zingsheim



GS Ferdinand Freiligrath, Ballenstedt-Rieder

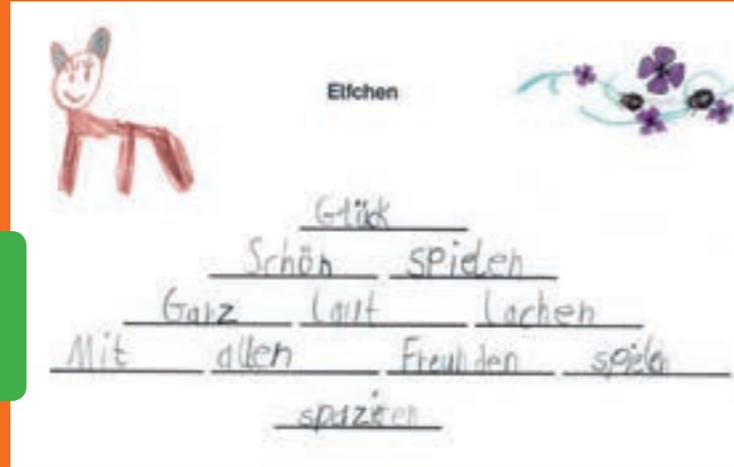
Familie und Freunde zu haben macht glücklich.



Offener Ganzttag Grundschulverbund Marienheide



Grundschulverbund  
Nettersheim,  
Standort Zingsheim



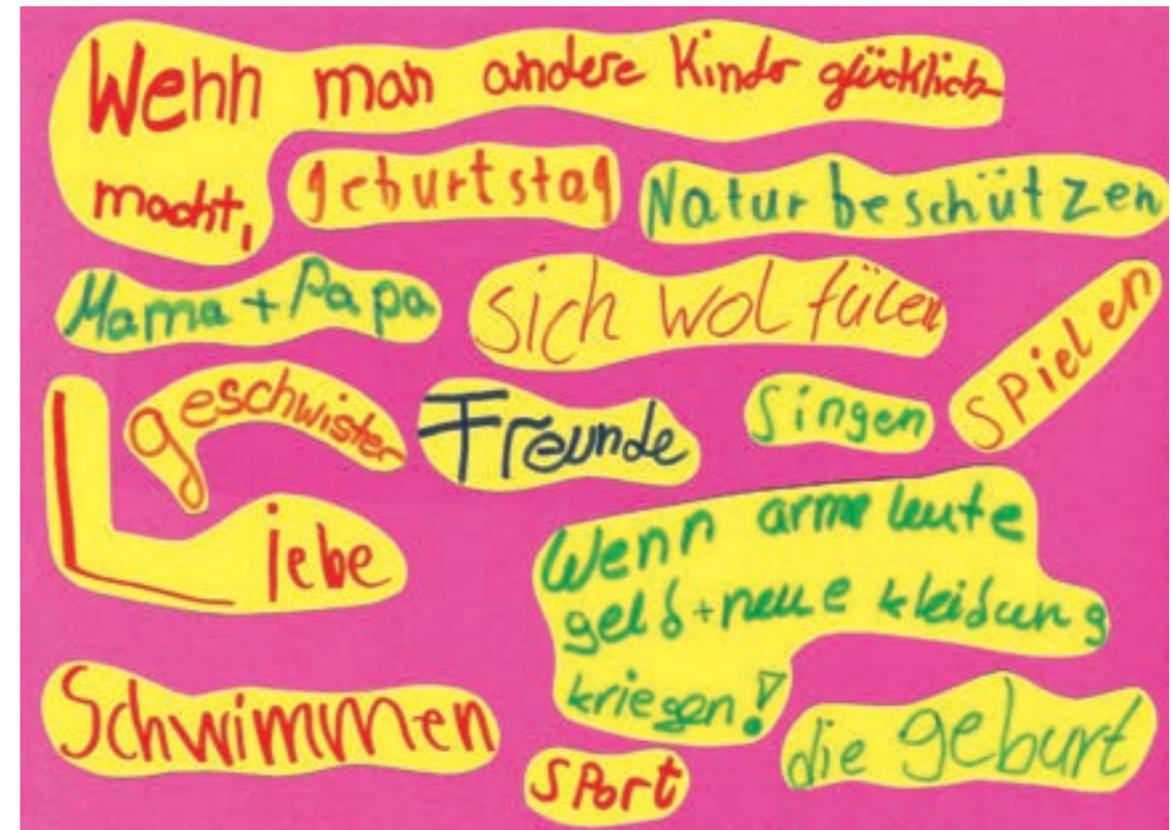
Was macht Mich glücklich ?  
Ich bin glücklich wenn meine Familie und meine  
Freunde gesund sind, Ich bin glücklich wenn ich was  
male und... ich bin glücklich wenn ich was bastel,  
Ich bin glücklich wenn ich was ferschenke.



Offener Ganzttag  
der Viktor-Schule,  
Xanten



KGS Ludgerusschule, Velbert



2

Was macht andere glücklich?



Das war ja schon super interessant.  
Es gibt wirklich viele Dinge, die glücklich machen.

Aber Glück kann auch geteilt werden.  
Es fühlt sich nämlich richtig gut an, andere Menschen glücklich zu machen.

Hast du schon einmal jemand anderen glücklich gemacht?

# Die Glücks-Coaches



Der Offene Ganzttag der GGS Inden hat eine Glücks-Coaches-AG gegründet.  
Die Glücks-Coaches sorgen für Glück in der Schule.



Offener Ganzttag der GGS Inden

# Glücksbuch für Frau Ritte

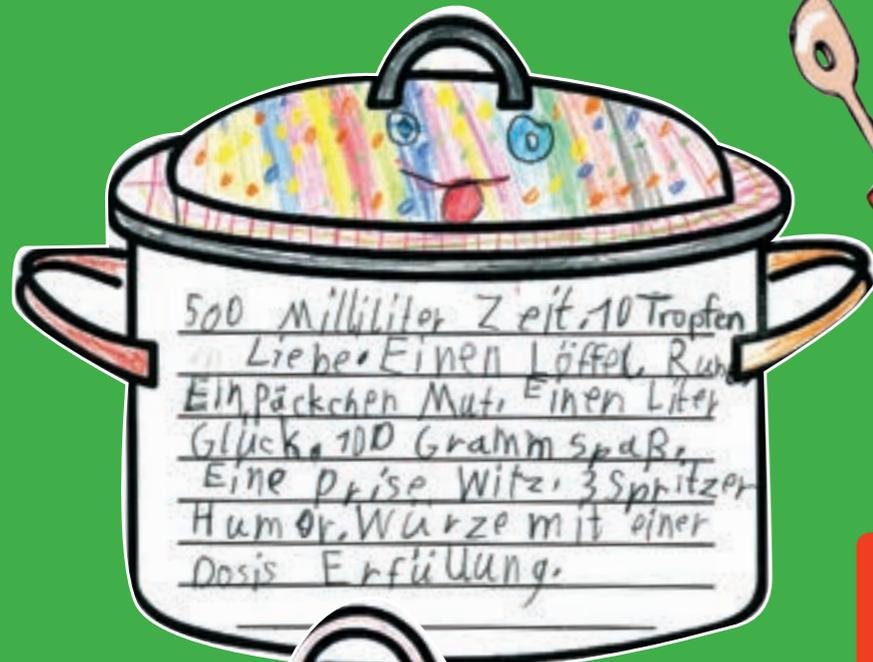
Mensch,  
da wird sich  
**Frau Ritte**,  
die Schulleiterin  
der **Grundschule  
am Pappelsee**,  
aber freuen.  
Ihre Schülerinnen  
und Schüler  
haben ihr ein  
Glücksbuch  
gebastelt.



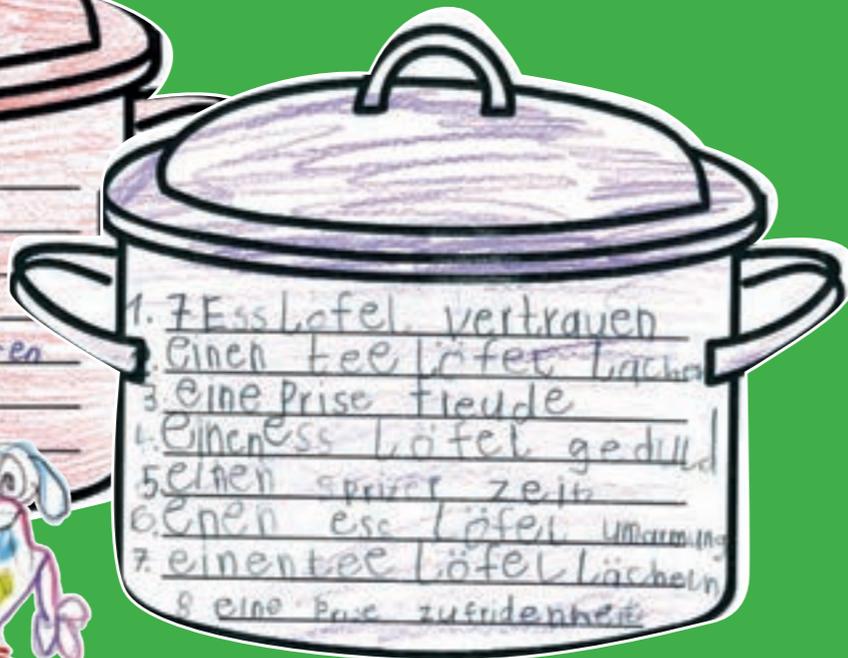
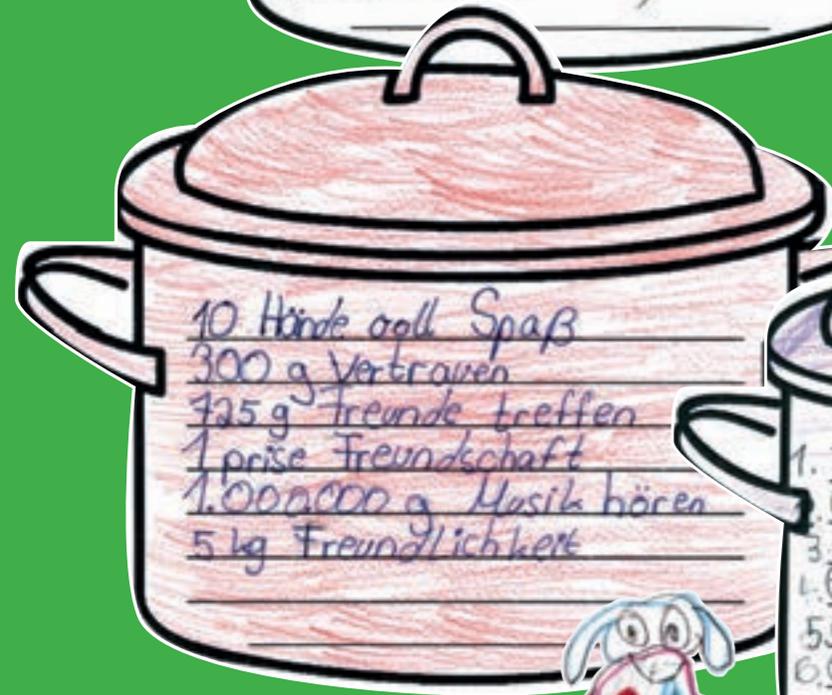
Grundschule  
Am Pappelsee,  
Kamp-Lintfort



## Zutaten zum Glück



Grundschulverbund  
Nettersheim,  
Standort Zingsheim



Glück kann man auch in einem Glas aufbewahren und verschenken.

Hast du auch Lust, anderen ein Glücksglas zu schenken?



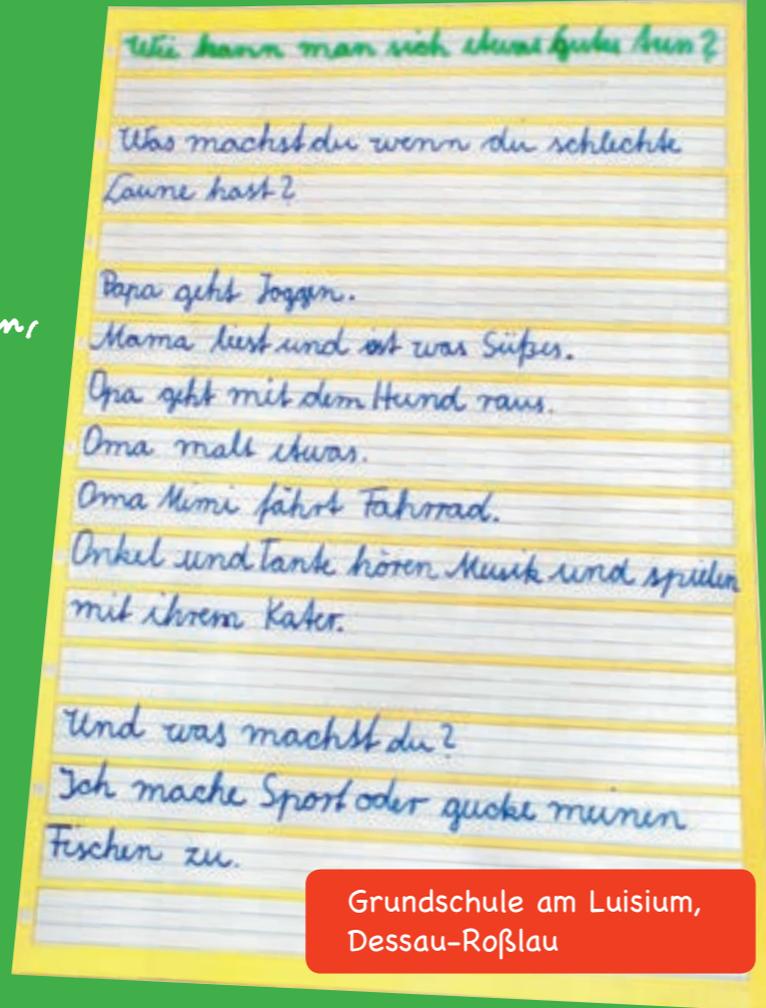
OGGS Gressenich,  
Stolberg



# Glücks-Interview

Was sich andere „Gutes“ tun,  
um glücklich zu sein,  
machte neugierig.  
Wir befragen die  
Eltern, Großeltern,  
Nachbarn ...

... und auch  
die Klassenkameraden:



Grundschule am Luisium,  
Dessau-Roßlau

Die Kinder der Leoschule  
antworten auf die Frage:  
Wie können wir  
in der Klasse  
glücklicher werden?  
Schau dir  
das Video  
im Internet an:  
[www.leoschule.de/  
was-ist-glueck](http://www.leoschule.de/was-ist-glueck)



KGS I Wiesenstraße,  
Kempfen



3

Wie fühlt sich Glück an?



Wahnsinn.  
 Es funktioniert.  
 Glück lässt sich teilen und verschenken.  
 Eine tolle Sache, findest du nicht auch?  
 Ich frage mich nun: Wie fühlt sich das eigentlich an, glücklich zu sein?  
 Kann man Glück riechen, schmecken, hören, sehen oder empfinden?

Kann man Glück -

Sehen: *Man ist aufgeregt ja ja* **Man sieht es an andere.**  
*Wer mir einen ganz tollen Brief <sup>schickte</sup> Selt*  
 Riechen: *ja am Meer ja* **Um etwas gut riecht**  
*Was ich meine Eltern Selt Selt*  
 Schmecken: *ja das Lieblingsessen ja* **Um etwas sehr gut schmeckt.**  
*Was es total schmeckt*  
 Hören: *Liedern musizieren, wenn man Kinder lachen sieht ja*

Wie fühlt sich Glück an?

**Man hat**  
 Schmetterlinge  
 im Bauch, Man hat  
 ein grübeln im Bauch.  
 Es ist total cool und  
 entspannt, man  
 hat die ganze  
 Zeit ~~unruhig~~ <sup>ruhig</sup> ~~klappt~~  
 die ganze Zeit.  
 Man fühlt sich  
 wunderbar schön,  
 man hat viel Energie  
 im Körper. Man  
 ist aufgeregt.  
 Laura ?

**Schön**  
 „Es ~~so~~ <sup>so</sup> fällt sich et  
 toll an.“  
 Wenn man  
 glücklich ist  
 Das man sehr viel Energie  
 hat.  
 Ich fühle mich  
 voller Energie ...  
 als könnte ich Berg  
 versetzen.  
 Wie fühlt  
 sich Glück an  
 Wenn man sehr  
 viel gewirrt  
 wenn man spielt.

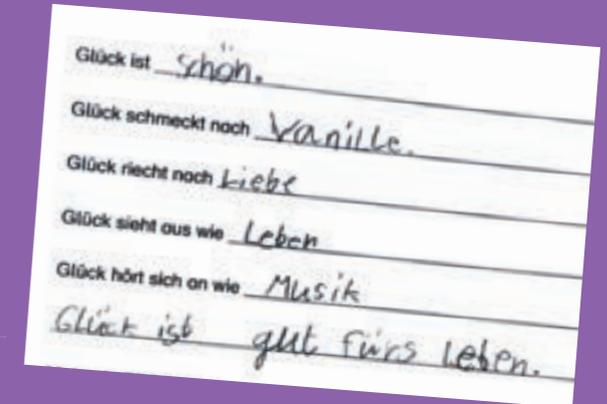
*was für ein Gefühl ist*

Offener Ganztags  
 Hermann-Landwehr-  
 Schule, Hamminkeln

Offener Ganzttag Hermann-Landwehr-Schule,  
Hamminkeln



Postwegschule, Oberhausen



GGs Zweifall,  
Stolberg



# Glück kann man nicht kaufen!

## Eine Glücksbildergeschichte

Ein Fotocomic der Wildkatzenklasse, Milos-Sovak-Schule, Förderschule Sprache in Hürth

Lucky scheint Glück zu haben im Leben. Seine Eltern haben tolle Berufe und verdienen viel Geld. Lucky bekommt alles, was er sich wünscht. Immer trägt er schicke neue Klamotten, hat das neueste Handy und coole Spielsachen. In den Ferien macht er tolle Urlaube in fernen Ländern. In der Schule wird er daher von seinen Mitschülern bewundert.



1 Dein Handy war doch noch gar nicht so alt.  
Seht mal, was ich gestern bekommen habe!  
Wow!  
Cool! Zeig mal!

### 2 Am Abend zu Hause ...



Dein Handy kam bei deinen Freunden bestimmt gut an, oder Lucky?  
Ja, total!



3 Ach, das müssen wir leider verschieben. Ich habe einen Termin. Sorry, Lucky!  
Morgen gehen wir doch zusammen ein Eis essen, oder Mama? Das hast du versprochen!



4 Hier hast du 20 Euro, dann kannst du mit einem Freund zusammen Eis essen gehen.

### 5 Eine Woche später in der Schule ...



5 Das ist der Wahnsinn!  
Schaud mal! Die Uhr hab ich neu! Das ist ein halber Computer!  
Mega! So 'ne Uhr hätte ich auch gerne!

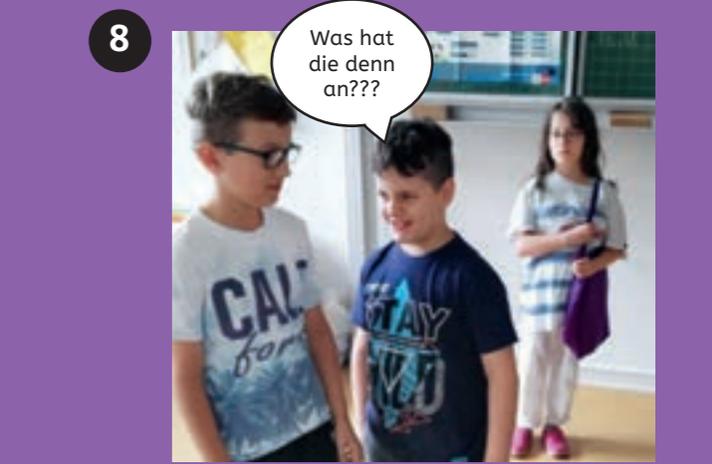
### 6



6 Stimmt!  
Lukas hat's echt gut! Der kriegt alles, was er will!  
Die coolsten Klamotten hat er auch immer!



7 Das ist Happy, unsere neue Mitschülerin. Wir heißen dich herzlich willkommen in unserer Klasse, Happy!



8 Was hat die denn an???



9 Kennt ihr Crazy Fangen? Das macht total viel Spaß!  
Nee, erzähl! Wie geht das?



10 Das war die lustigste Pause seit Langem!  
Ich habe lange nicht mehr so viel gelacht!  
Das spielen wir jetzt immer!

11

Wenn du da bist, gibt's immer was zu lachen, Happy!

Kennt ihr den Witz mit der Tür?

Ja, vor allem Happy's Klamotten sind zum Totlachen!



12

Sie hat immer so tolle Ideen!

Und sie ist total hilfsbereit!

Was findet ihr alle an Happy so toll? Die hat noch nicht einmal ein Handy!

Sie ist irgendwie immer gut drauf!



13

Abends bei Happy zu Hause ...

Was hältst du davon, wenn du deine neuen Freunde mal zu uns einlädst? Ich würde sie gerne mal kennenlernen.

Wie war es heute in der Schule, Happy?

Gute Idee, Mama! Die Kinder in meiner Klasse sind echt nett!



14 Einige Tage später in der Schule ...

Spielen wir gleich wieder zusammen Crazy Fangen?

Hey, schaut mal: Meine neue Sonnenbrille ...!

Au ja, oder dieses andere coole Spiel von gestern ...



15

Lucky legt die Sonnenbrille auf seinen Tisch. Auf einmal fällt sie hinunter und Lucky tritt versehentlich darauf ...



Oh nein!!! Meine Sonnenbrille!!!!

16

Oh! Das ist wirklich nett ...

Wenn du möchtest, kann ich dir morgen meine Sonnenbrille mitbringen. Ich trage sie eh nie. Sie ist allerdings nicht so schick wie deine.



17

Ja, sehr gerne!

Meine Eltern möchten gerne meine neuen Freunde kennenlernen. Hast du Lust, uns am Samstag zu besuchen? Ein paar andere aus der Klasse kommen auch. Ich würde mich freuen.



Sie ist wirklich nett ... auch ohne Handy und schicke Klamotten ... was für ein Glück, dass sie in unserer Klasse ist!

Milos-Sovak-Schule, Hürth

Die Kinder der Wildkatzenklasse wissen, dass Freundschaft, Hilfsbereitschaft und gemeinsam verbrachte Zeit glücklich machen!

4

## Glücksbotschaften



„Mach dich selbst und andere glücklich!!“

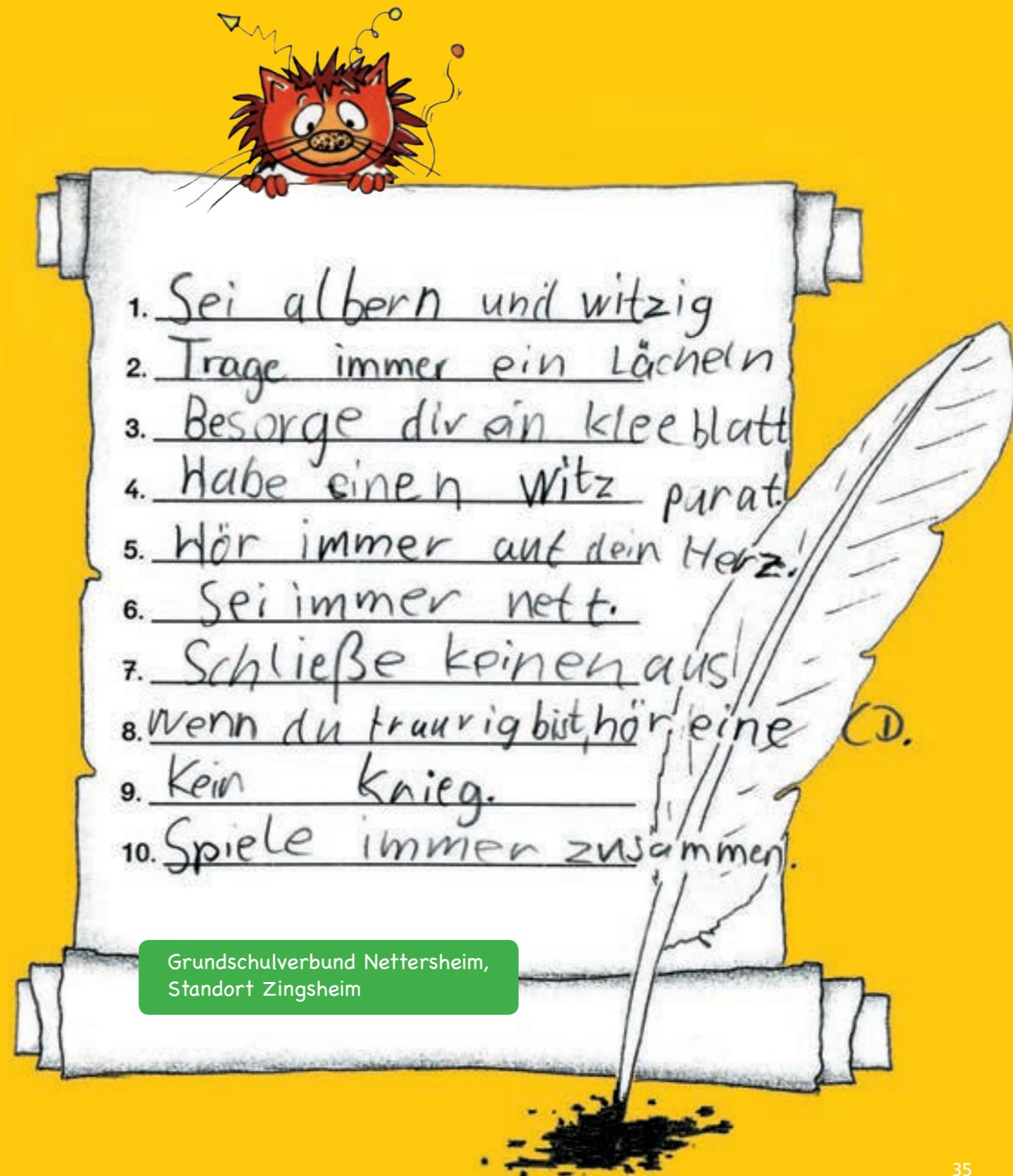
Wie schön.

Viele Sachen in unserem Leben machen uns glücklich.

Wir können unser Glück teilen, andere glücklich machen und ihnen damit ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

Außerdem ist Glück ein Gefühl, das wir mit unseren Sinnen wahrnehmen können.

Um Glück zu erkennen und festzuhalten, gebe ich dir jetzt Glücksbotschaften mit auf den Weg.



Grundschulverbund Nettersheim,  
Standort Zingsheim



OGGS Gressenich, Stolberg

Im Theaterstück der Wilhelm-Koppers-Schule aus Alpen haben die Kinder festgestellt:

Glück ist das Einzige,  
was sich verdoppelt,  
wenn man es teilt!

und:

Glück ist auch selbst gemacht!



„Das Geheimnis des Glücks liegt nicht im Besitz, sondern im Geben.  
Wer andere glücklich macht,  
wird glücklich.“

von André Gide, französischer Schriftsteller,  
1869–1951

Offener Ganzttag  
der GGS Iden





Am Ende des Tages waren wir mit unseren Ergebnissen zufrieden.

Tabi meint: Ich möchte immer dankbar sein.

... und Nico möchte immer „Positiv“ denken.

Toni sagt: „... und niemand muss „Perfekt“ sein.“



Grundschule  
am Luisium,  
Dessau-Roßlau

5

## Glücksbringer

„Schau mal, ich bin auch ein Glücksbringer!“



Wow!  
Wir haben tolle Dinge  
auf unserer Glücks-Rallye entdeckt.

Zum Abschluss verrate ich dir noch einige Tipps  
und zeige dir, wie du verschiedene Glücksbringer basteln  
kannst.

Auf den letzten Seiten wartet noch ein spannendes Glücks-  
rätsel auf dich.

Mach's gut! Ich wünsche dir viel Glück!  
Dein Professor Schnurr

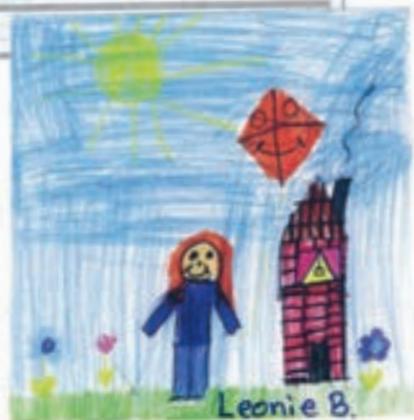
Ich packe meinen Glücksrucksack und nehme mit ...

Mein Glücksrucksack ist voll, wenn ich mit Niklas auf dem Spielplatz spiele. (Nils)

Leonie H  
Mein Glücksrucksack ist voll wenn ich mit meiner Familie zusammen bin.  
Mein Glücksrucksack ist schwer wenn Daniel und ich streiten.

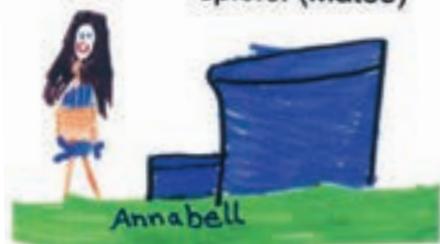


Mein Glücksrucksack ist voll, wenn ich Geburtstag habe. (Melissa)



GLÜCK

Mein Glücksrucksack ist voll, wenn ich mit meinen Freunden spiele. (Mateo)



Eva  
Mein Glücksrucksack ist voll, wenn ich mit Freunden spiele.  
Mein Glücksrucksack ist schwer, wenn ich Streit habe.

Mein Glücksrucksack ist voll, wenn ich mit Mama kuschel.  
Mein Glücksrucksack ist schwer, wenn ich streite. (Basti)



KGS I  
Wiesenstraße,  
Kempen

## Glücksschweinlaternen

der KGS Postweg in Oberhausen



Postwegschule,  
Oberhausen

Wenn du auch so eine coole Glückslaterne basteln möchtest, findest du eine Bastelanleitung auf unserer Internetseite: [www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/mitmachseiten)



Offener Ganztags Westzipfelschule,  
Selfkant



# Glück to go

GS Ferdinand Freiligrath, Ballenstedt-Rieder



# Neue Glückssymbole



Erfinde deine eigenen Glücksbringer!



Schmetterling



Dies bedeutet es:  
 Er ist bunt  
 und hat wunder-  
 schöne Flügel

So sieht es aus:



Dies bedeutet es:

Der Drache bedeutet für mich Frieden. Dass er mich immer beschützt wie mein eigener Schutzengel. Und dass er immer und über all bei mir ist.

Grundschulverbund Nettersheim, Standort Zingsheim

Der Chinesische Drache

Sophia  
10 Jahre alt

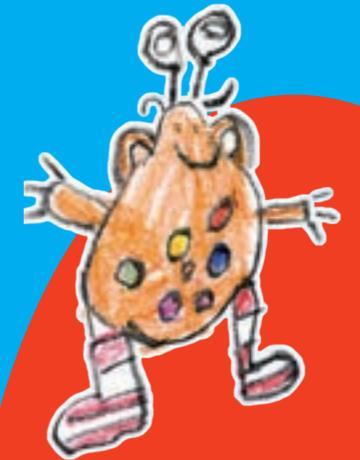
Glück für ein ganzes Jahr basteln:



Glücks-Kalender der KGS Arche Noah  
2019



KGS  
Arche Noah,  
Grevenbroich



Das ist ein  
Glückspümpf der  
KGS Arche Noah.

23 Glückspümpfe  
haben sich im  
Buch versteckt.  
Kannst du sie  
alle finden?

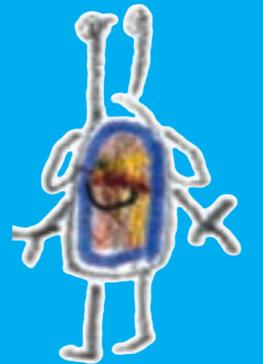
Lösung: 23 Glückspümpfe  
auf den Seiten 9, 9, 11, 15,  
16, 19, 20, 21, 22, 23,  
24, 25, 28, 36, 38, 40, 42,  
44, 45, 46, 47, 48.

Eine Tasche voller Glück für ...



Offener Ganztage Eschenburgschule, Moers

Bastele ein Glücksglas



Offener Ganztage Albert-Schweitzer-Schule, Willich

Dies ist ein Glücksglas!

Nimm das Glück, das drinnen steckt, heraus und stecke neues Glück hinein.

Das geht so: Immer, wenn Du etwas erlebt hast, was Dich glücklich macht, schreibe es auf einen kleinen Zettel, falte ihn zusammen und stecke ihn in das Glas. Wenn es voll ist oder Du ein Bedürfnis nach Glück verspürst, kannst Du es öffnen und ein (oder alle) Zettelchen ziehen und lesen.

Dann weißt Du, was Dich glücklich macht!

Es ist ein großer Glück, dass du da bist!

Ich bin immer da für dich

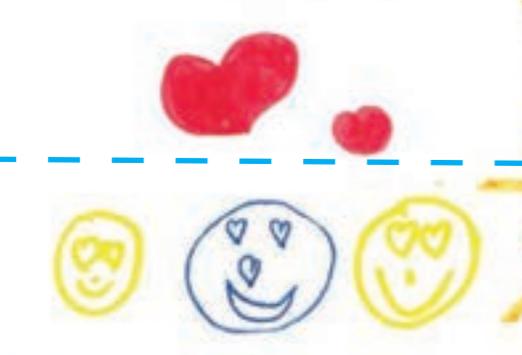
Schön das es dich gibt

Ich mag dich so, wie du bist

Du solst dein ganzes Leben lang glücklich sein

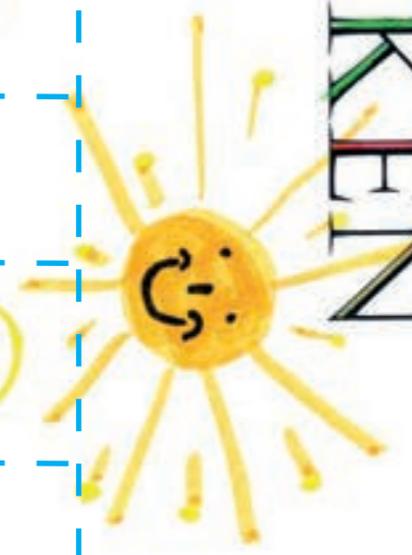
wir bleiben immer zusammen

Ich habe dich lieb!



wir bleiben immer zusammen!

VERSCHENKEN GLÜCK ZU



Gute Laune - Tricks
- Sport machen
- Tiere streicheln
- es sich gemütlich machen
- Quatsch machen
- mit Freunden spielen
- kuscheltier geben
- einen Hund kriegen
- eine CD hören
- Witz erzählen
- Singen
- mit der Familie was Leckeres essen
- mit der Familie et was unternehmen
- Schwimmen gehen
- Lieblingsserie gucken

Postwegschule, Oberhausen

ERSTE HILFE
bei Traurigkeit oder wenn du unglücklich bist

OGGS Gressenich, Stolberg

Gute Laune Tricks
- Lieblingsserie gucken
- zu einer Party gehen
- mit der Familie etwas unternehmen
- Quatsch machen
- eine CD hören
- es sich gemütlich machen
- mit Freunden spielen
- Sport machen
- mit der Familie was Leckeres essen
- Schwimmen gehen
- kuscheltier nehmen
- in den Sandsack boxen
- wenn ich mich anstrenge

Kennst du diese Redewendungen?



Man sagt, jemand hat Schw..., wenn er Glück hat, ohne selbst etwas dafür getan zu haben.

Sch \_ \_ \_ n \_ g \_ h \_ \_ t!

Woher diese Redewendung kommt, weiß man nicht genau. Man vermutet, dass sie im Mittelalter entstanden ist.

Damals bekam der Schlechteste bei einem sportlichen Wettkampf ein Schwein als Trostpreis.

So konnte man über ihn lachen, er hatte aber auch etwas Wertvolles bekommen, denn so ein Schwein zu besitzen war schon etwas.

2 Dieses Sprichwort meint, dass du dein Glück selbst in der Hand hast. Um das Glück zu finden, muss man selbst etwas dafür tun. Du kannst dein Glück selbst gestalten, wie ein Schmied das Eisen in eine Form bringen kann.

J \_ \_ e r \_ \_ s \_ \_ e i \_ \_ s

G \_ ü \_ \_ \_ \_ S c h \_ \_ \_ d!



3 Dieses Sprichwort bedeutet, dass durch das laute Klirren beim Zerschlagen von Gläsern oder Tellern böse Geister und das Pech vertrieben werden.

S \_ \_ e \_ \_ e \_ \_ b i \_ \_ e \_ \_

G \_ \_ c \_ \_!