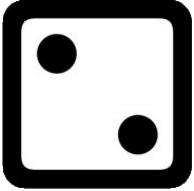


Schüttele das Kopfkissen in deinem Bett!



Mache 15 Kniebeugen!



Stehe vom Stuhl auf und setze dich wieder (20 mal)!



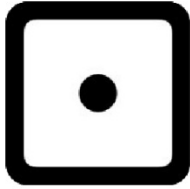
Fasse dir mit der rechten Hand an deinen linken Fuß!



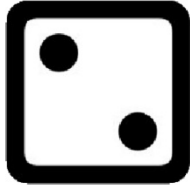
Gehe auf Zehenspitzen von deinem Zimmer bis in die Küche!



Wie viele Sekunden schaffst du es, auf einem Bein zu stehen?



Hüpfe 10 mal auf einem Bein!



Klatsche 5 mal in die Hände!



Hüpfe wie ein Frosch durch das Zimmer!



Schließe deine Augen und zähle langsam bis 10!



Mache 15 Hampelmänner!



Laufe schnell ins Bad und wieder zurück!

Tipps gegen Langeweile:

1. Rufe deine beste Freundin oder deinen besten Freund an!
2. Male ein Bild!
3. Hilf deiner Mutter beim Kochen!
4. Schreibe deiner Lehrerin über Antolin eine Nachricht!

5. Spiele mit jemandem X O !
Gewonnen hat, wer zuerst
vier in einer Reihe hat!

X			
	O	O	
X			

6. Spiele mit deinen Geschwistern oder Eltern „Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...“!
7. Schneide Bilder aus alten Zeitungen oder Prospekten aus und klebe sie zu einer Collage!
8. Buchstabiere verschiedene Wörter (mit geschlossenen Augen, mit Babystimme, rückwärts ...)!
9. Singe dein Lieblingslied!
10. Schau dir Fotos an, als du noch klein warst!
11. Denke dir einen Rhythmus aus! Zum Beispiel: Stampfe zweimal mit den Füßen, klatsche danach auf deine Oberschenkel und dann noch dreimal in deine Hände. Ein anderer soll deinen Rhythmus richtig nachmachen.
12. Male eine Schatzkarte! Verstecke den Schatz irgendwo in eurer Wohnung! Lass deine Eltern oder Geschwister den Schatz suchen!
13. Nimm deinen Radiergummi, wirf ihn in die Luft und versuche, ihn wieder zu fangen!