

Was braucht dein Körper jeden Tag, damit du dich gut fühlst?

- viel Schlaf
- Kuschelzeit
- Bewegung und Sport
- Essen
- Spielzeit
- Lachen
- Fernsehzeit
- Zeit mit Freunden
- Zeit für dich

Emotionen der Woche

Wähle drei Gefühle, die diese Woche am häufigsten bei dir vorgekommen sind und kreise sie ein.

- gelangweilt
- lustig
- hungrig
- müde
- wütend
- traurig
- energiegeladen

Gedankenexperiment

Denke an deine Lieblingspeise.

Name der Lieblingspeise: _____

Siehst du sie vor deinen Augen?

Kannst du sie riechen?

Fühlst du sie auf deiner Zunge?

(weich, knusprig, warm, ...)

Erinnerst du dich, wann und wo du sie verspeist hast?



Großen Hunger verspüre ich ...

- ... nach dem Lernen
- ... nach Bewegung oder Sport
- ... beim Fernsehen
- ... bei Langeweile
- ... vor dem Frühstück
- ... vor dem Mittagessen
- ... vor dem Abendessen

Hunger ist ein Verlangen deines Körpers nach Essen. Er entsteht, wenn du lange nichts gegessen oder dich körperlich betätigt hast. Du fühlst dich dann energielos. Hunger kommt also von innen, und nicht durch das, was du siehst oder riechst.

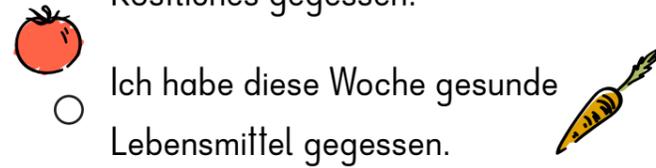
Essen und Psyche

Tagebuch



von _____

Kreuze an:

- Ich habe diese Woche etwas Köstliches gegessen. 
- Ich habe diese Woche gesunde Lebensmittel gegessen. 
- Ich habe in dieser Woche jemanden zum Lächeln gebracht. 
- Ich habe diese Woche in der Jausenpause eine Person gesehen, die allein sitzt und mit ihr geredet.
- Ich habe diese Woche dabei geholfen, eine Mahlzeit zu kochen. 

Darüber musste ich mich in dieser Woche schief-lachen:

Richtig glücklich bin ich, wenn ich ...



Am liebsten esse ich ...

- Magenknurren
- schlechte Laune
- Müdigkeit
- Konzentration lässt nach



- mit anderen
- allein
- vor dem Fernseher, Handy oder Tablet