

Mein Tagebuch über die Zeit zuhause

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Vieles ist zurzeit abgesagt. Ich darf mich nicht mehr mit Freunden treffen, ich kann nicht mehr in die Schule gehen, die Sportkurse sind abgesagt, das Schwimmbad hat geschlossen, Konzerte, Veranstaltungen und Feste sind abgesagt. Es fühlt sich so an, als sei alles abgesagt... Was ist denn noch nicht abgesagt?

Freunde treffen ist abgesagt - aber mit Freunden telefonieren ist nicht abgesagt

Sportkurse im Verein sind abgesagt – aber Fahrradfahrern ist nicht abgesagt

Mir fällt noch mehr ein...

_____ ist abgesagt – aber _____ ist nicht abgesagt

_____ ist abgesagt – aber _____ ist nicht abgesagt

_____ ist abgesagt – aber _____ ist nicht abgesagt

_____ ist abgesagt – aber _____ ist nicht abgesagt

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Was habe ich heute gemacht?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Was hat mir viel Spaß gemacht?

Was hat mich entspannt?

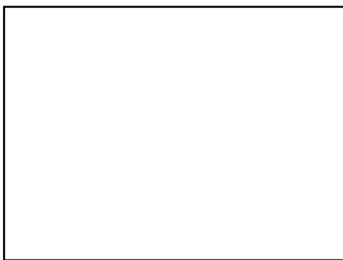
Worüber habe ich mich gefreut?

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

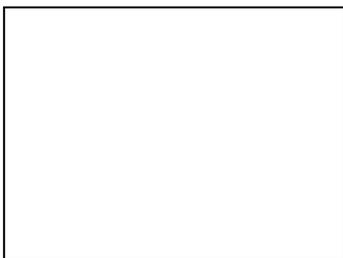
Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

In die Kästchen malst du drei Gegenstände von Zuhause, die zeigen wie es dir heute ging. Das können Tiere, Zeitung, Scheren, Büroklammern, Puppen, Puzzleteile, eine Zimmerpflanze, dein Kopfkissen, ein Buch und noch so vieles mehr sein! Deinem Findungsreichtum sind hier keine Grenzen gesetzt!

Schreibe neben die Bilder in den Kästchen, was du mit dem Gegenstand verbindest und wie es dir heute ging.







Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Was gibt mir Halt und hilft mir, dass ich mich wohl fühle?

mein Haustier (_____)

meine Familie

mein Lieblingsessen (_____)

Sport

Telefonieren/Chatten mit _____

Hoffnung, dass _____

das Buch _____

meine neue Routine

das Lied _____

der Film _____

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Was habe ich die letzten Wochen gemacht, dass ich es gut zu Hause ausgehalten habe? Was hat mir am meisten geholfen?

Welche Fähigkeiten habe ich entdeckt oder entwickelt? Habe ich etwas Neues gelernt?

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Wetter:   



Essen:



mein Frühstück _____

mein Mittagessen _____



mein Abendessen _____



heute fühle ich mich: _____

darüber habe ich heute gelacht:

Wochentag: _____ Datum: _____ Uhrzeit: _____

Ort: Na wo schon? Zuhause! Und jetzt genauer: _____

Dinge, die ich in den letzten Wochen das erste Mal seit langer, langer Zeit wieder oder das allererste Mal gemacht habe.

Zimmer aufgeräumt alte Spielsachen im Keller gesucht und mal wieder damit gespielt

das Zimmer gründlich aufgeräumt, sogar im Schrank und in den Schubladen des Schreibtisches herrscht jetzt Ordnung ;)

mit meiner Oma telefoniert Kekse gebacken spazieren gehen

10 Liegestützen am Stück geschafft gemalt musiziert

endlich das Buch gelesen, das schon so lange im Regal steht einen Brief geschrieben

_____ _____

Für die nächsten Tage nehme ich mir vor:

_____ _____

_____ _____