

Stress, lass nach!

Mit dieser Anti-Stress-Box für die Schule haben Fünftklässler den ZEIT LEO-Weltretter-Preis gewonnen. Hier stellen sie ihre Idee vor.

Unser Team:

Alle Schülerinnen und Schüler der fünften Klassen an der Burgschule Köngen in Baden-Württemberg.

Unsere Stärke:

Wir haben keine fertigen Tipps übernommen, sondern aus unseren Erfahrungen heraus überlegt, was Kindern wirklich hilft.

Unser Erfolg:

Unsere Anti-Stress-Box ist so gestaltet, dass sie jedes Jahr für neue fünfte Klassen eingesetzt und auch erweitert werden kann.

Unsere Botschaft:

Wer Stress hat, darf das offen ansprechen! Mit unserer Box können Kinder lernen, gut auf sich selbst und auf andere zu achten.



So haben wir's angepackt:



Lilly,
11 Jahre

Lilly: Uns ist aufgefallen, dass viele Kinder in der fünften Klasse unter Stress stehen: durch den Schulwechsel und die neuen Fächer, aber auch weil Klassenarbeiten plötzlich schwieriger sind und Wochenplan-Aufgaben anstehen.

Hannah: Wir haben bemerkt, dass jedem von uns andere Dinge helfen, um ruhiger zu werden.

Lino: Also haben wir alle Ideen gesammelt, um selbst gestaltete Boxen damit zu befüllen.

Sena: Wir haben die verschiedensten Stress-Stopper hergestellt: zum Beispiel Mutmachkarten, einen Nussmix, Tipps für Bewegungspausen und ein Kochbuch mit gesunden Rezepten.

Hannah: Ich mag das Sorgenfresser-Buch besonders gern. Da kann man jeden Tag reinschreiben, was gut lief und was nicht.



Hannah,
11 Jahre



Lino,
11 Jahre

Sena: Wir haben auch eine Yoga-Lehrerin eingeladen und sie nach Entspannungsübungen gefragt. Dann haben wir Fotos davon gemacht und Karten mit Übungsanleitungen gebastelt.

Hannah: Nur das Badesalz war schwierig, das hat geschimmelt.

Lino: Ja, und die Anti-Stress-Bälle haben wir erst mit Sand oder Mehl befüllt, dann aber Reis genommen, weil der sich besser kneten ließ.

Sena: Alle Fünftklässler sollen unsere Stress-Stopper nutzen können. Jede Parallelklasse bekommt deshalb eine Box.

Lilly: Wir haben die Box in der Schule vorgestellt und erklärt, wie alles funktioniert.

Sena: Wer mag, kann auch noch neue Sachen dazuentwickeln!



Sena,
11 Jahre



Bist du m gewo

Diese spannenden

Neugierig werden?

schichten findest du

Abo sichern!