

10 Wege schlechtere Noten besser zu verkraften

- 1. Sprich mit deinen Freunden in der Schule darüber, bis du nach Hause gehst!**
- 2. Pack an dem Tag, an dem du die Schulaufgabe zurückbekommst, etwas Süßes ein.**
- 3. Steck den Kopf nicht in den Sand. Es gibt bestimmt noch viele Möglichkeiten, es besser zu machen.**
- 4. Hör vielleicht etwas Musik an, sobald du zuhause bist.**
- 5. Lege dich hin und schlafe eine Runde.**
- 6. Lese ein Buch und lass dich ja nicht dabei stören!**
- 7. Male etwas und drücke deine Gefühle dabei aus!**

8. Backe vielleicht etwas, wenn es geht!

9. Geh raus an die frische Luft und spiele oder gehe einfach spazieren!

10. Trink einen „grooßen“ Schluck Wasser!

Ich hoffe, ich konnte dir helfen!!!!!!!



Danai B. 5a (10.1.2022)