

Leo Löwe hat Angst.
Woran erkennst du die Angst?
Markiere die Stellen.

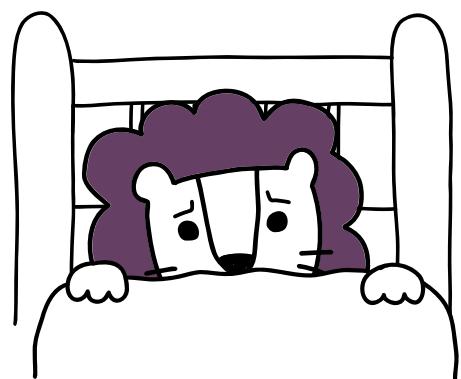
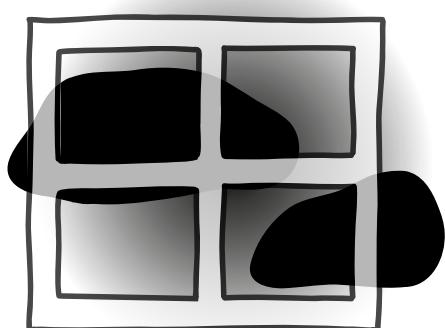
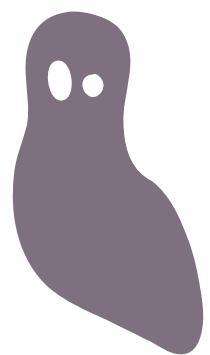
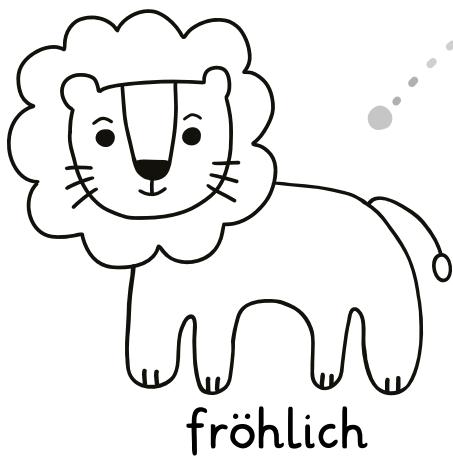


Herausgeber: Landesinstitut für
Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

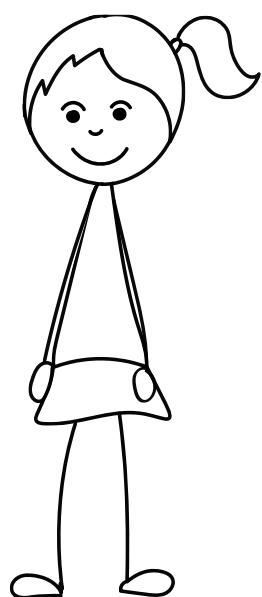
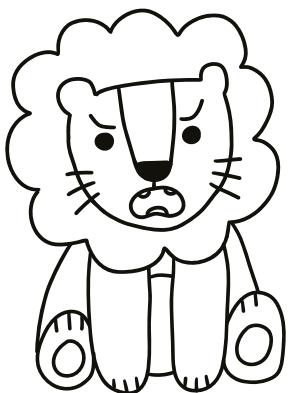
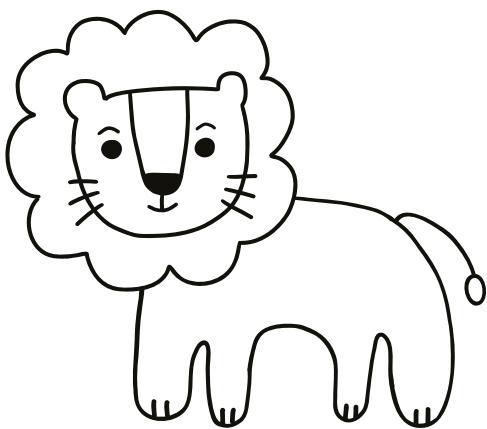
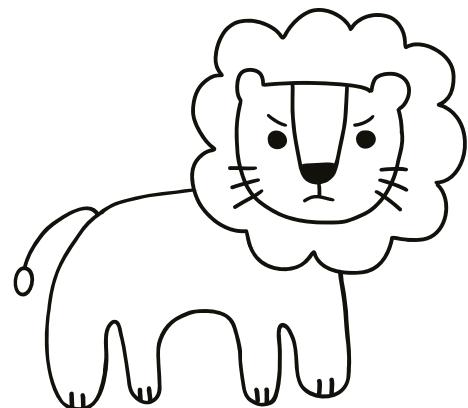
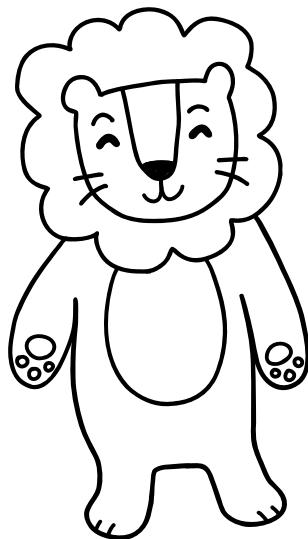
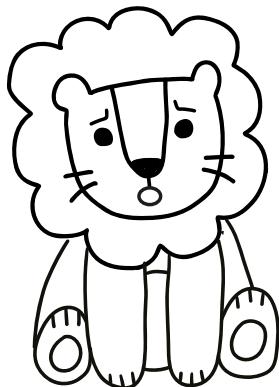
www.bildung-lsa.de/digitalassistenz

digital
assistenz
SACHSEN ANHALT

Das ist Leo Löwe. Wovor hat Leo Angst? Zeichne die Linie nach.



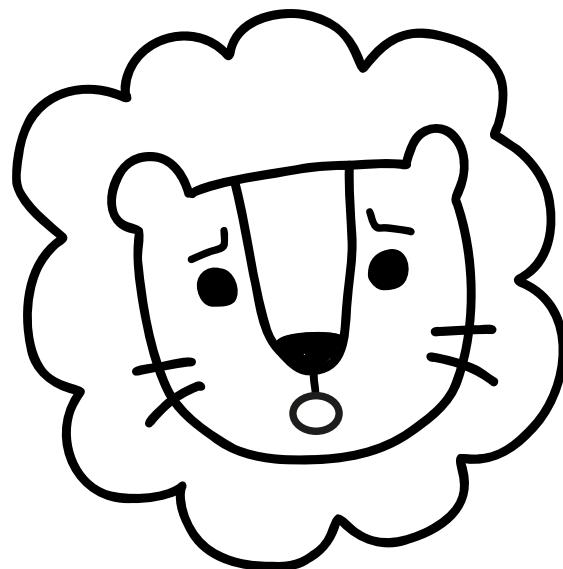
Tina ist heute im Zoo.
Welche Löwen haben Angst? Kreise sie ein.



Herausgeber: Landesinstitut für
Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

www.bildung-lsa.de/digitalassistenz

Was macht Leo Angst?
Male es um Leo herum.

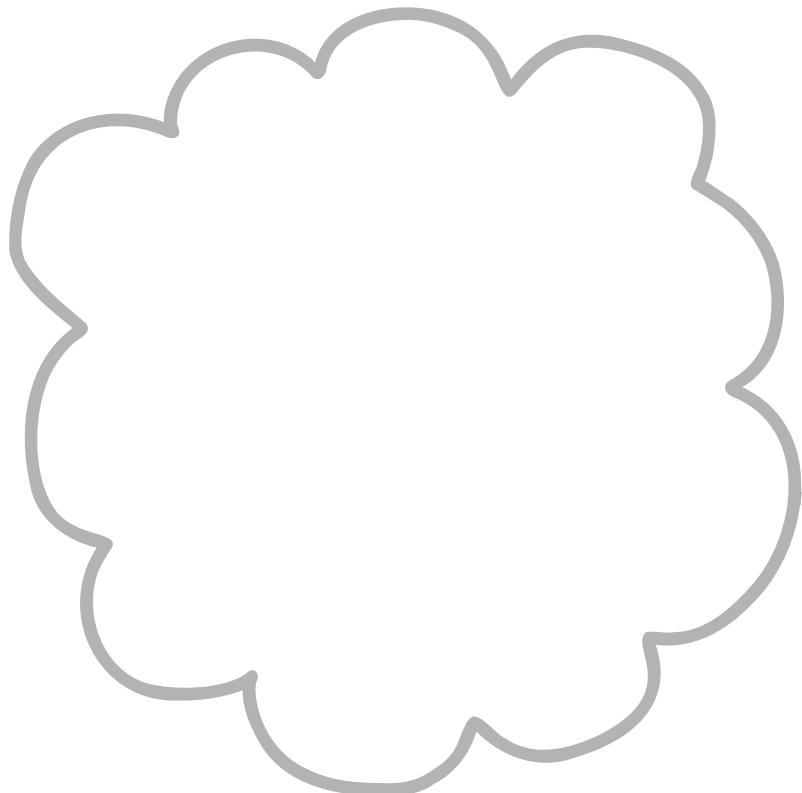
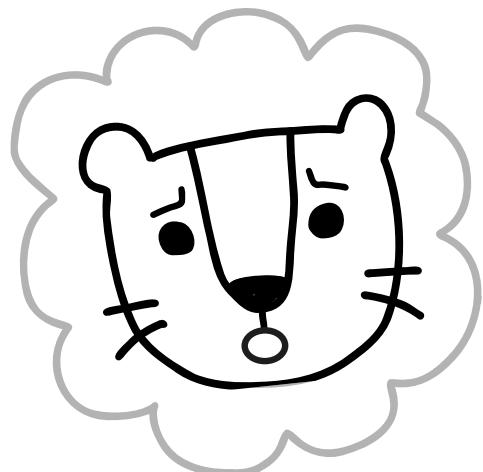
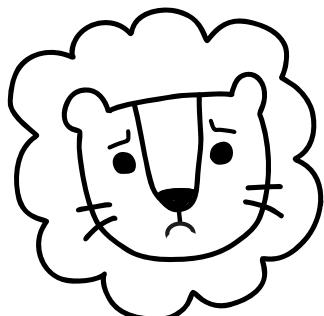


Herausgeber: Landesinstitut für
Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

www.bildung-lsa.de/digitalassistenz

digital
assistenz
SACHSEN ANHALT

Male deinen eigenen Angst-Löwen.

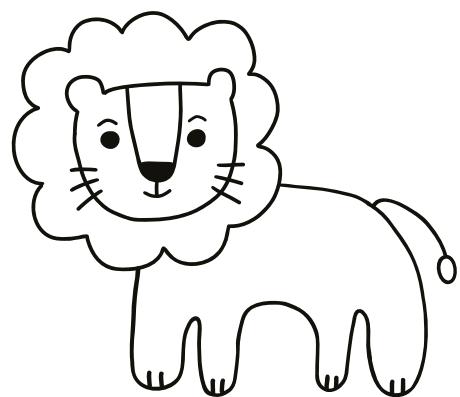
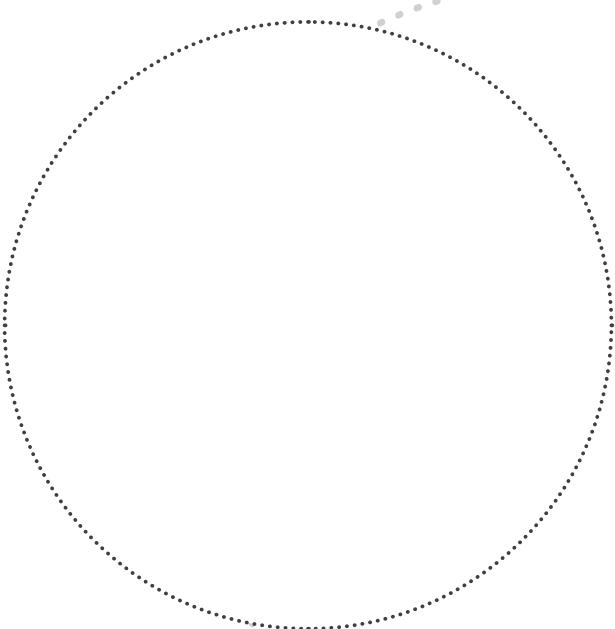
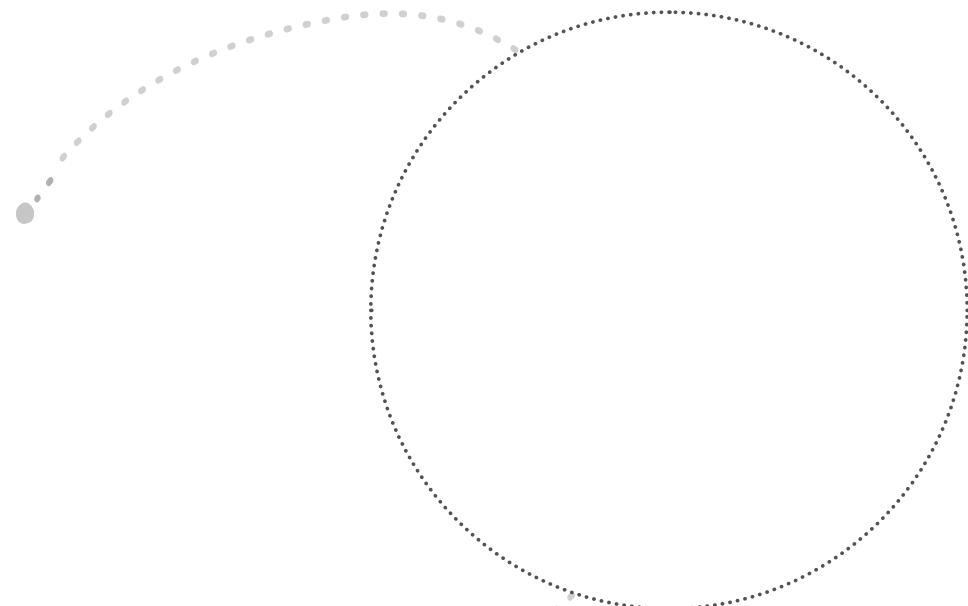
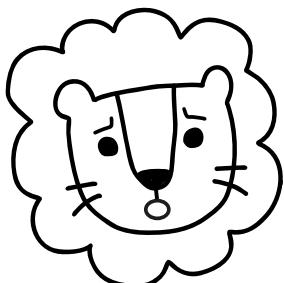


Herausgeber: Landesinstitut für
Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

www.bildung-lsa.de/digitalassistenz

digital
assistenz
SACHSEN ANHALT

Leo Löwe hat Angst.
Wie wird er die Angst los?
Male in die Kreise.



Herausgeber: Landesinstitut für
Schulqualität und Lehrerbildung
Sachsen-Anhalt

www.bildung-lsa.de/digitalassistenz

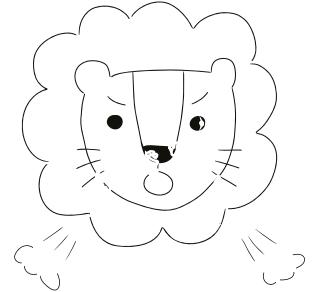
digital
assistenz
SACHSEN ANHALT

Was machst du bei Angst?

Kreuze an, was du selbst schon gemacht hast.

Tief durchatmen

- Zum Beispiel: langsam ein- und ausatmen, das beruhigt.

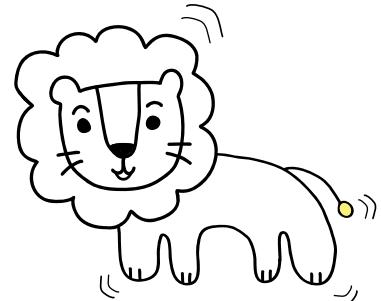


Mit jemandem reden

- Zum Beispiel: mit Mama, Papa, Lehrer oder Freund.

Etwas Schönes machen

- Zum Beispiel: Musik hören, malen oder spielen

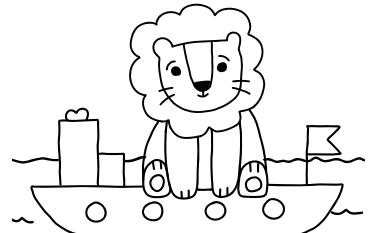


Sich bewegen

- Zum Beispiel spazieren gehen, hüpfen oder tanzen.

Sich selbst Mut machen

- Sich sagen: „Ich schaffe das!“



Sich ablenken

- An etwas anderes denken oder ein Spiel spielen

Sich festhalten

- Einen Kuscheltier oder eine Decke nehmen.

1..2..3



Augen schließen und an etwas Schönes denken

- Zum Beispiel an den letzten Ausflug oder an Freunde.

