BAU DIR DEINEN CHILL-WÜRFEL:

HÖR HIN!

Schließe deine Augen und höre, was im Raum passiert. Was fällt dir auf?

BEWEG DICH!

Gehe zwei Runden durch den Raum und mach dich mal kurz locker.

medien werkstatt potsdam

MACH DICH LANG!

Wirf den Würfel fünf Mal so hoch du kannst.

Check das!

Dreh dich weg vom Bildschirm und beobachte, was im Raum geschieht. Merke dir, was du siehst.

VER SCHNAUF PAUSE!

Setz dich auf den Boden. Atme zehn Mal tief ein und wieder aus.

KENNST DU DEN **FERIEN PASS**?

www.ferienpass-potsdam.de

www.medienwerkstatt-potsdam.de

BY-NC-SA

Chillwürfel © 2020 by Medienwerkstatt Potsdam im fjs e.V. is licensed under CC BY-NC-SA 4.0

Die Medienwerkstatt Potsdam ist eine Einrichtung des Fördervereins für Jugend und Sozialarbeit (fjs e.V.)
www.fjs-ev.de | www.medienwerkstatt-potsdam.de