

Gesundheitstagebuch

Vorlage



Arbeitsanleitung

In den folgenden ____ Tagen führst du ein Gesundheitstagebuch. Nimm dir jeden Tag 10 bis 15 Minuten Zeit und denke über deinen Tag nach. Die untenstehenden Fragen und Ideen sollen dir dabei helfen.

Du darfst schreiben, zeichnen, fotografieren – Hauptsache ist, dass du auch noch in einer Woche weisst, was du an diesem Tag gemacht, gefühlt oder nachgedacht hast!

Die Fragen mit  solltest du jeden Tag beantworten. Wähle aus den anderen Fragen, jeweils noch zwei Aspekte aus.

Wenn du an deinem Projekt gearbeitet hast, fülle die Frage mit diesem Symbol aus: 

Viel Spass!



So habe ich mich heute gefühlt:



Das habe ich heute gegessen:



So habe ich mich heute bewegt:

Gesundheitstagebuch

Vorlage



Heute habe ich für die Gruppenarbeit zum Thema «Mein gesunder Körper» gearbeitet:



Das hat mich heute besonders beeindruckt:



Das hat mich heute traurig gemacht oder geärgert:



Ich habe mir für morgen / nächste Woche / am Wochenende vorgenommen...



Das möchte ich noch sagen: