

Hallo liebe Schülerinnen und Schüler!

Heute möchten wir mit euch einen **Anti-Stress-Ball** basteln. Dafür haben wir 2 verschiedene Basteleinleitungen für euch vorbereitet. Entscheidet selbst, welche Variante euch besser gefällt.

Dieser Ball hilft Stress zu bewältigen. Vielleicht kann es eine neue Strategie für euch sein, besser mit Wut oder Stress umzugehen. Mit nur wenigen Materialien könnt ihr den Ball zu Hause selber basteln. Probiert es mal aus! Am besten fragt eure Geschwister und/oder Eltern, ob ihr alle zusammen basteln könnt. Viel Spaß!



Anti-Stress-Ball Bastelanleitung 1

1. Schritt: Ihr benötigt

- 1 Frühstücksbeutel oder etwas Frischhaltefolie
- 1 Luftballon
- Mehl, Sand oder Speisestärke
- Einen Teelöffel oder Esslöffel
- Eine Schere
- einen wischfesten Markierstift (Edding)



2. Schritt: Füllt den Frühstücksbeutel mit Mehl.
Achtet darauf, dass ihr nicht zu viel Mehl benutzt.
Je nach Größe des Luftballons 3-4 Esslöffel Mehl.



3. Schritt: Macht einen Knoten in den Beutel. Achtet darauf, dass keine Luft im Beutel ist. Nun schneidet das Ende der Tüte ab.

Schneidet auch die Spitze des Luftballons ab (ca. 1 cm)



4. Schritt: Formt den Beutel zu einer Kugel. . Öffnet den Luftballon und legt den Mehlbeutel hinein. Dieser Schritt ist ein wenig schwierig. Falls dies alleine nicht funktioniert, fragt eure Geschwister oder Eltern um Unterstützung.



5. Schritt: Nun macht einen Knoten und bemalt den Ball nach Lust und Laune mit Edding. Super! Ihr habt es geschafft! Fertig!



Anti-Stress-Ball Bastelanleitung 2 (für Geduldige)

1. Schritt: Ihr braucht folgende Materialien:

- 2 Luftballons
- Mehl, Speisestärke oder Sand
- einen Trichter
- einen wischfesten Markierstift Edding)



2. Schritt:

Tip: den Luftballon einmal aufpusten, damit etwas mehr Mehl reinpasst.

Steckt vorsichtig den Trichter in die Öffnung des Luftballons und gebt nach und nach gewünschte Menge (3-4 Esslöffel) Mehl ein.



Als Hilfe könnt ihr das Mehl mit dem Löffel oder mit der stumpfen Seite eines Bleistifts in den Luftballon drücken.

Wenn genug Mehl drin ist, macht einen festen Knoten.



3. Schritt: Nehmt den 2. Luftballon und schneidet die Spitze ab (ca. 1 cm)



4. Schritt: Stülpt den abgeschnittenen Luftballon vorsichtig über den befüllten Luftballon.

Dies bringt auch noch zusätzlich Stabilität und der Stressball kann nicht so schnell kaputtgehen.

Fertig!!!

