

# Rezepte gegen Langeweile

Spiele ein Kartenspiel.



Höre Musik oder  
ein Hörbuch.



Lies ein Buch.



Spiele ein Brettspiel.

Löse ein Puzzle.

Lerne einen Zaubertrick.

Zeichne einen Comic.

Falte Figuren aus Papier



Hilf deinen Eltern  
im Haushalt.



Halte dich fit.



Singe ein Lied.



Beobachte das Wetter und  
schreibe ein Wettertagebuch.



Baue Häuser und Türme  
mit Bausteinen.



Spiele Verkleiden.



Knete Figuren.

Schreibe deine eigenen  
Rezepte gegen Langeweile auf.



# Rezepte gegen Langeweile

Male ein Mandala aus.

Telefoniere mit Freunden  
oder Verwandten.

Erfinde einen Tanz.

Baue eine Höhle.

Gestalte eine Collage  
aus alten Katalogen  
und Prospekten.



Löse ein Rätsel  
oder Sudoku.

Bastle ein Fensterbild.

Lerne ein paar Worte in  
einer anderen Sprache.



Häkle, nähe, stricke  
oder sticke.

Übe Yoga.



Schätze den Inhalt einer Packung  
und zähle nach (z.B. Nudeln).



Räume dein Zimmer  
gründlich auf.



Lerne einen Witz.

Färbe oder  
bemale Eier.

Schreibe eine eigene Geschichte  
oder ein Gedicht auf.

