

INHALT

1. Einleitung.....1

2. Abenteuer Schule: Lüfte die Geheimnisse des Schulalltags.....2

So findest du dich in deiner Schule zurecht.....	3
Deine verrückte Schul-Rallye: Wie gut kennst du deine Schule?.....	5
Werde Pack-Profi: Hacks für Ordnung in deiner Schultasche.....	6
Andere Länder, andere Fächer.....	8
So findest du heraus, wie der Hase läuft!.....	10
Erwachsene sind auch nur Menschen.....	13
Frag deinen Lehrern Löcher in den Bauch!.....	14

3. Die Reise beginnt: Finde deinen Weg zur Schule.....16

Rette sich, wer kann! Hacks für deine Sicherheit auf dem Schulweg.....	17
Verkehrszeichen-Schnitzeljagd.....	19
Hüpf deinen Weg! Coole Spiele für unterwegs.....	20
Mit der Seilbahn zur Schule? Die verrücktesten Schulwege der Welt.....	21
Keine Panik! Wie du dich auf dem Weg sicher fühlst.....	23
Wo geht's denn hier zur Schule?!.....	25

4. Lernen will gelernt sein!.....26

Superhirn-Tricks: Werde zum Lern-Ninja!.....	27
Unendlicher Speicherplatz?! Warum dein Gehirn besser ist als jeder PC.....	28
Bau deinem Esel eine Brücke!.....	29
Was bist'n du für'n Typ? Finde deinen Lernstil!.....	30
Finde deine Medizin gegen Lampenfieber.....	34
Hausaufgaben braucht doch kein Mensch! ... Oder etwa doch?.....	36
Hilfreiche Hausaufgaben-Hacks: So geht's fix wie nix.....	37

5. Schulfrei ... und Jetzt?.....39

Freizeit-Kapitäne: Steuere durchs Meer deiner Möglichkeiten.....	40
Unglaublich, aber wahr: Die verrücktesten Hobbys der Welt.....	42
Grave Tage, bunte Spiele: So vertreibst du die Langeweile.....	42
Meine Ideen-Sammelkiste.....	45

Finden und Erfinden: Deine Bau-Challenge.....	45
Mehr als nur Spaß: Warum Hobbys deine Medizin und dein Motor sind ...	46
... und Langeweile deine Superkraft.....	46
Spiespaß selbst gemacht.....	47

6. WAS TUN BEI STRESS, STREIT UND STRAFAUFGABEN?.....49

Friedensfinder: So beendest du jeden Streit.....	50
Dein geheimer Schlüssel: Warum gutes Zuhören dir Türen öffnet.....	51
Ohren auf! Die Kunst des aktiven Zuhörens.....	52
Der Elefant im Raum: Sag, was gesagt werden muss!.....	53
Gerechtigkeitsguide: So gehst du mit Ungerechtigkeit um.....	54
Worte wirken Wunder: Warum wichtig ist, was du sagst ... und wie.....	55
Cool bleiben: Was tun bei Schulstress?.....	56
Mach mal langsam! Kinderleichte Entspannungsübungen zum Runterkommen.....	57

7. DIGITALE SURFSCHULE: SO SURFST DU SICHER IM INTERNET.....58

Web-Wunder: Unglaubliches aus der Onlinewelt.....	59
Mission Medien: Finde deinen Weg durch den Mediendschungel.....	61
Digitale Helfer und coole Tools: Die Sonnenseiten von Internet und Medien.....	63
Passwort-Generator: Erstelle dein Superpasswort.....	65
Lügen im Netz: So erkennst du Fake News und Co.	66
Lästige Lügen und fiese Fallen: Die Schattenseiten von Internet und Medien.....	67
Fake-News-Quiz: Keine Chance den falschen Fakten.....	69

8. ICH UND DIE ANDEREN: DIE WELT IST BUNT.....71

Kumpel-Kompass: Freunde finden leicht gemacht.....	72
Keine Angst vorm Anderssein. Warum Karls rosa Pulli, Zeyneps Kopftuch und Lizzys Hörgerät auch dein Glück sind.....	73
Was tun, wenn andere gemein sind?	74
Deine Fair-Play-Regeln.....	76
Irgendwie sind wir alle gleich.....	77
Klassenkomplizen: Gemeinsam sind wir stark.....	78
Dein Freundschaftsbaum.....	79

9. FIT FOR Fun:

Dein Körper BraUCHT DiCH.....80

Pausen-Power: So machst du gesunde Super-Snacks.....	81
Dein Gehirn isst mit: Wie gutes Essen dein Gehirn fit macht.....	82
Werde Küchenchef: Dein erstes eigenes Gericht (gesund und garantiert gut!)	82
Spiel, Sport und Spaß: Coole Bewegungsspiele für den Schulhof.....	84
Dein Gehirn rennt mit: Warum Sport auch schlau macht.....	85
Chill-Out-Champion: So bleibst du entspannt.....	85
Dein Gehirn schläft mit: Warum guter Schlaf so wichtig ist.....	87
Gesundheitsquiz: Rate mal, was dein Körper alles kann!.....	88

10. ICH HAB DA SO'n GEFÜHL:

Eine Reise ins Land der GEFÜHLE.....90

Erste Hilfe bei Wut, Angst und Traurigkeit	91
Auch schlechte Gefühle sind gute Gefühle	93
Heute ist einfach alles doof! So überstehst du richtig miese Tage.....	94
Finde dein Ventil: Ideen zum Ausprobieren zum Dampf-Ablassen und Abreagieren.....	95
Von aufgeregten Affen und mitfühlenden Ratten. Gefühle in der Tierwelt.....	97
Woher weiß ich, wie es mir geht?	98
Wie geht's dir?	99
Von der Kunst, im Jetzt zu sein: Was Achtsamkeit so alles kann.....	100
Warum Bauchgefühl nichts mit Hunger zu tun hat	101
Hör auf deinen Bauch!.....	102

11. Die wICHTIGSTE SCHATZSuCHE

Der wELT: Finde Die SCHätze in Dir.....103

Geh auf Schatzsuche!	104
So findest du deinen inneren Superhelden.....	104
Keine Angst vor der Angst!	106
Dein Mut-Trainingsplan.....	108
So wirst du dir deiner Ziele sicher ... und erreichst deine Ziele sicher.....	109
Glaub nicht alles, was du denkst!	111
So wirst du vom Mäuschen zum Mut-Tiger.....	112
Egal wie klein: NEIN heißt NEIN!	114
NEIN! Einfach NEIN!.....	115

12. LöSungen.....116