

BAND 8b
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

Sigrun Eder
Petra Rebhandl-Schartner
Evi Gasser



**Mein
ganzes
Jahr
mit
Annika**

Das Kalender-
Tagebuch
für deine
Gedanken und
Gefühle

edition
riedenburg





In diesem wundervoll illustrierten Kalender-Tagebuch begleitet dich Annika durch alle Jahreszeiten. Ob Herbst, Winter, Frühling oder Sommer: Du bestimmst, wann es losgeht.

Natürlich hast du genug Platz zum Schreiben und Malen. Zwölf fantasievolle Monats-Mandalas warten außerdem darauf, von dir bunt ausgemalt zu werden.

Weißt du, dass Annika eine Spezialistin für Gefühle ist? Mit ihren guten Tipps hilft sie dir dabei, deine Gedanken und Gefühle zu ordnen. So kannst du besser auf dich achten und herausfinden, was dir wirklich gut tut.

Worauf wartest du
noch? Schnapp dir
deine Lieblingsstifte
und leg los!

Wappne dich gemeinsam mit Annika für deine täglichen Herausforderungen!

Egal ob zu Hause, in der Schule oder in der Freizeit mit Freunden und Freundinnen: Fast wie durch Zauberei kann mit diesem Kalender-Tagebuch jeder Tag ein ganz besonderer werden.

edition
riedenburg
editionriedenburg.at

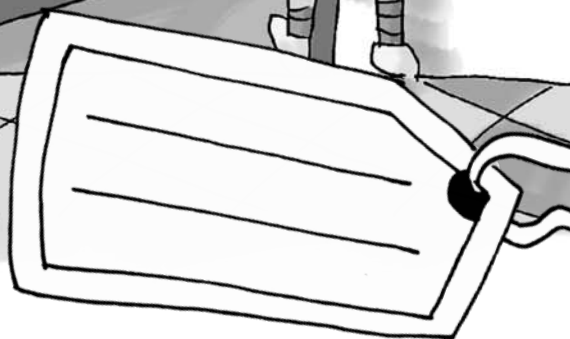
BAND 8b
SOWAS!
SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-27-5



9 783903 085275

Dieses
Kalender-
Tagebuch
ist streng
geheim!





Ich bin Annika.

Vielleicht kennst du mich und meine Familie schon. Neben mir gibt es noch meinen Bruder Tim, Mama und Papa, Tante Paula, Oma Greta und Opa Willi.

Wir sind eine bärenstarke Familie. Es gibt Tage, da strahlt unsere Familiensonne: Alles ist wunderbar. Wir spielen, lachen und kuscheln zusammen.

Und dann gibt es auch andere Tage: Da streiten wir laut, ärgern uns, sind wütend oder traurig. Kein Wunder, denn pechschwarze Gewitterwolken verdecken unsere Familiensonne. Doch diese Zeiten gehen vorüber, weil wir zusammenhalten.

Kennst du das? Hast du auch ab und zu schwierige Zeiten zu Hause oder in der Schule? Freust du dich ebenso über die sonnigen Tage mit deiner Familie, deinen besten Freunden und Freundinnen? In diesem Buch hat all das Platz.

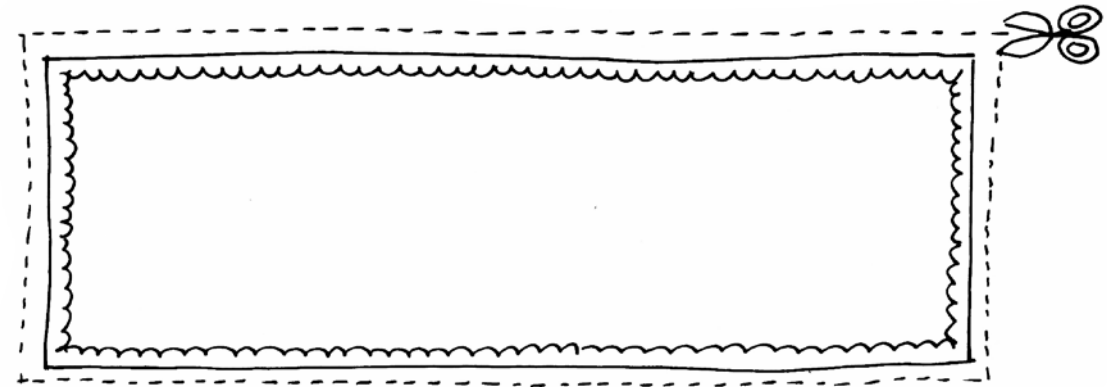
Dieses Kalender-Tagebuch ist nur für dich: Notiere dir wichtige Termine für Schule und Freizeit. Schreibe all das Aufregende, Schöne, Lustige, Witzige oder Kummervolle in deinem Leben nieder. Ich mache das sehr gerne, es hilft mir, meine Gedanken zu ordnen, meine Gefühle zu spüren und mich wohl zu fühlen.

Und das Beste ist: Du bist nicht alleine. Ich gehe mit dir durchs ganze Jahr, Seite für Seite. Ich erzähle dir von mir und bin neugierig auf dein Leben. Ich verrate dir meine besten Tipps und Lieblingsideen. Gemeinsam machen wir aus deinem Jahr ein ganz besonderes.

Schnapp dir dein Schreibzeug und leg los!

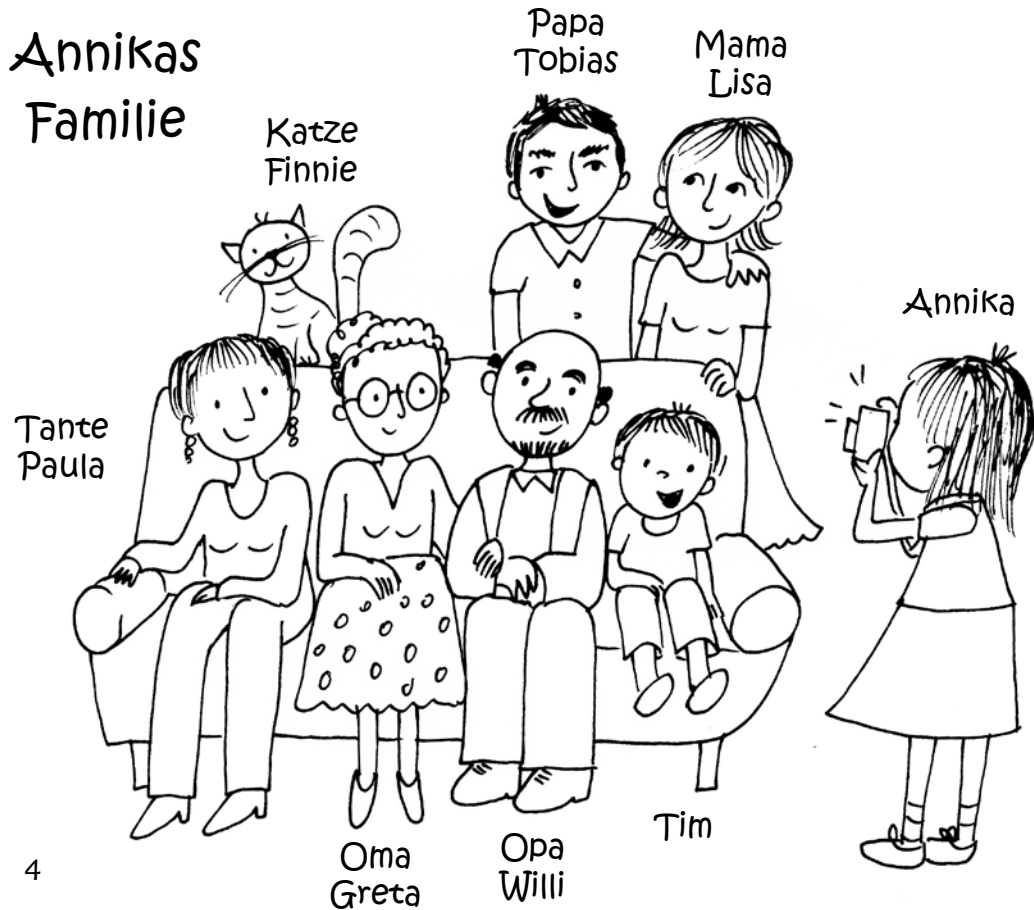
Deine

Annika



Welcher Tag ist heute? Suche ihn heraus, die Monate am Seitenrand helfen dir dabei. Du kannst jederzeit in das Kalender-Tagebuch einsteigen. Male das Lesezeichen bunt an. Schneide es aus und klebe es auf einen Karton. Es hilft dir dabei, immer zu wissen, wo du gerade bist.

Annikas Familie



Annikas Steckbrief

Ich heiße Annika und bin acht Jahre alt.

Meine Lieblingsstrümpfe sind Kringelsocken.

Marmeladenbrot, einen aufgeschnittenen Apfel
und Tee mag ich zum Frühstück am liebsten.

Ich finde Abenteuergeschichten und Tante Paula
spitze. Sie ist die Schwester von Mama. Mit ihr
wird es nie langweilig! Außerdem ist sie für mich
da, wenn ich sie brauche.

Am liebsten sind mir blitzblaue Sommertage am
See.

Mich nerven gemeine Mitschüler/Mitschülerin-
nen, die andere Kinder auslachen.

Zu meiner Familie gehören
Mama, Papa, Tim, Tante
Paula, Oma Greta, Opa
Willi und ich. Unser jungs-
tes Familienmitglied ist
Katze Finnie. Sie ist zwei
Jahre alt.



Mein Steckbrief

Ich heiße und bin Jahre alt.

Meine Freunde/Freundinnen sagen zu mir

Meine Eltern nennen mich

Ich bin cm groß.

Meine Augenfarbe ist

Am liebsten esse ich

Meine Lieblingsfarbe ist

Mein Lieblingslied heißt und
ist von

Mein Lieblingstier ist

In der Freizeit mache ich besonders gern

Meine Freunde/Freundinnen heißen mit Vornamen
.....

Das kann ich besonders gut:

Das will ich in diesem Jahr unbedingt erleben:

Das mag ich gar nicht:

So bekomme ich gute Laune:

Klebe hier ein Bild
von dir ein!





Mein Geburtstagskalender

Damit du jedes Jahr alle
wichtigen Geburtstage im Blick
hast und niemanden vergisst!



Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember



Scheinwerfer an: Jetzt geht's um dich!

Das ist meine Lieblingskleidung:

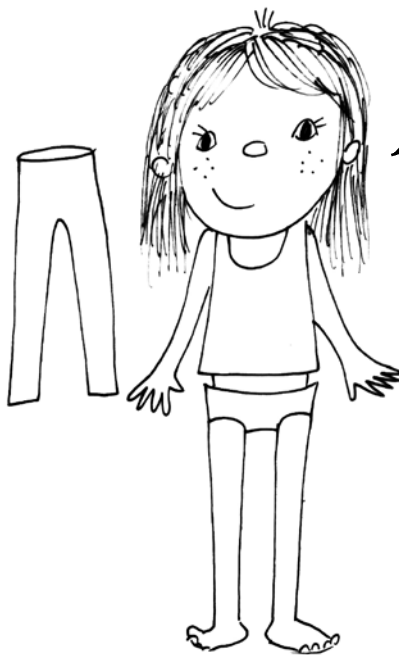
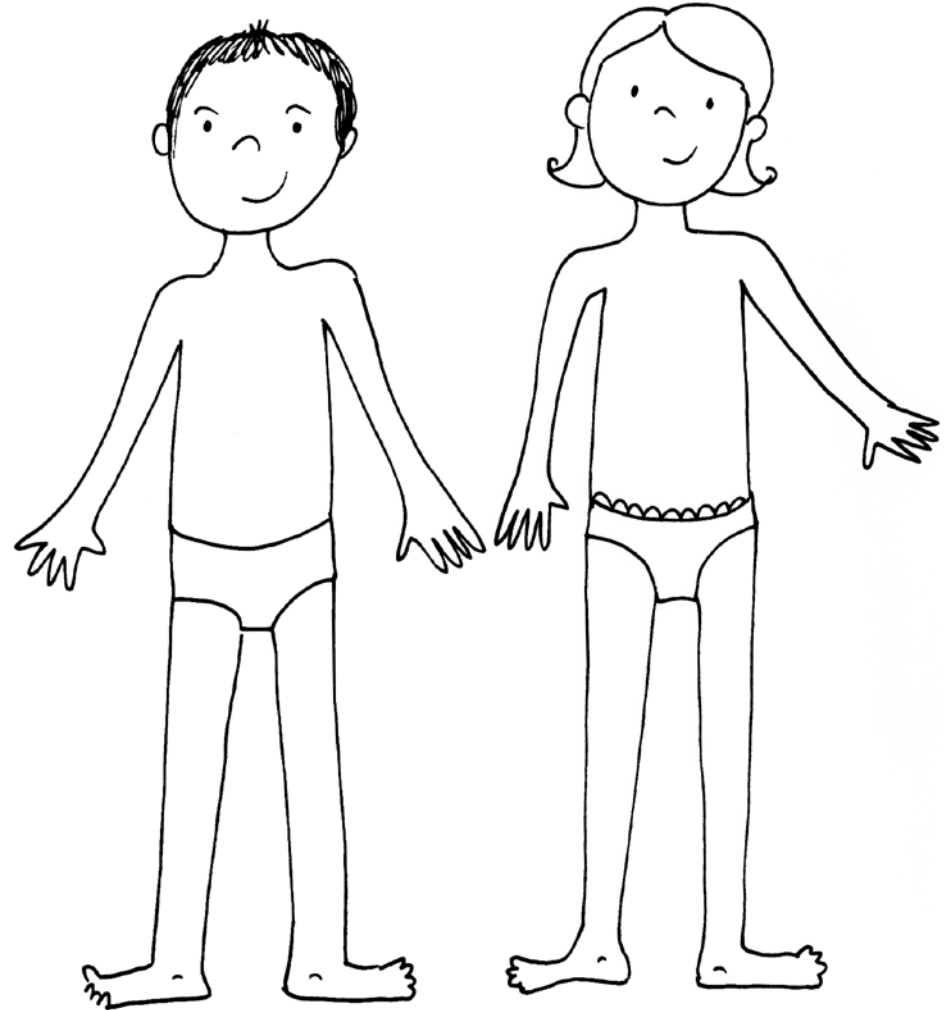
.....

Wenn ich sie trage, fühle ich mich

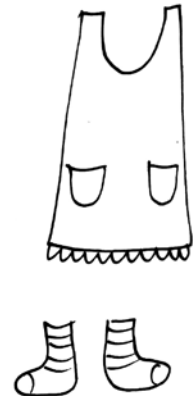
.....



Male den beiden jeweils deine Lieblingsbekleidung und deine Lieblingsschuhe auf!

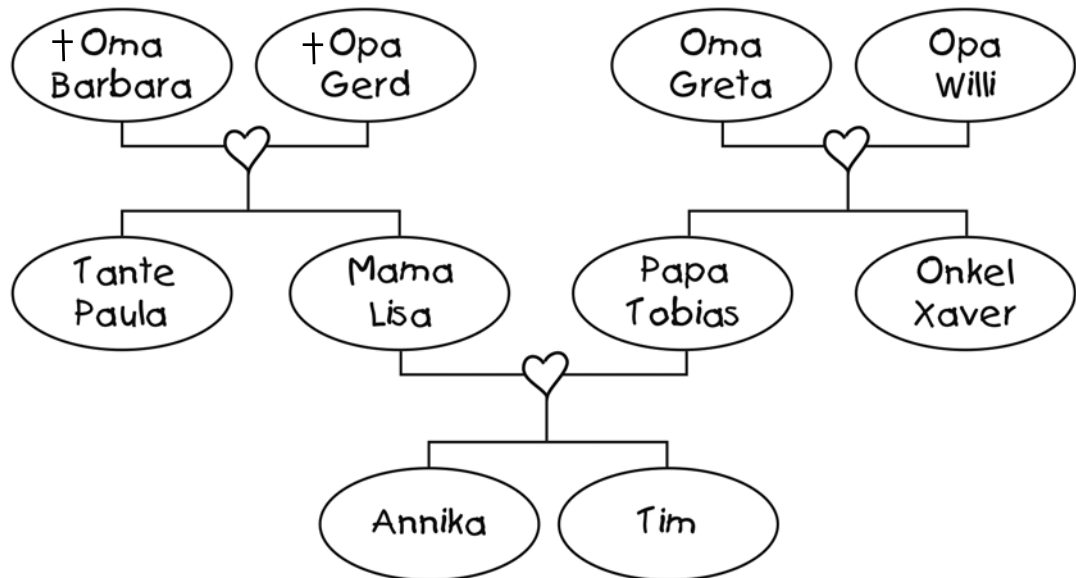


Ich liebe meine Kringelsocken und mein Kleid. Darunter trage ich Leggings.





Annikas Familienwurzeln



Oma Barbara und Opa Gerd sind leider schon tot. Oma Barbara starb vor fünf, Opa Gerd vor vier Jahren.

Tim ist drei Jahre jünger als Annika. Er kommt erst nächstes Jahr in die Schule.

Papas Bruder Xaver ist vor elf Jahren nach Australien ausgewandert.

Vervollständige diese drei Sätze und zeichne deine eigenen Familienwurzeln auf! Hast du eine größere, kleinere oder Patchwork-Familie? Dann zeichne deine Familienwurzeln auf einem Blatt Papier auf, schneide es aus und klebe es ein.

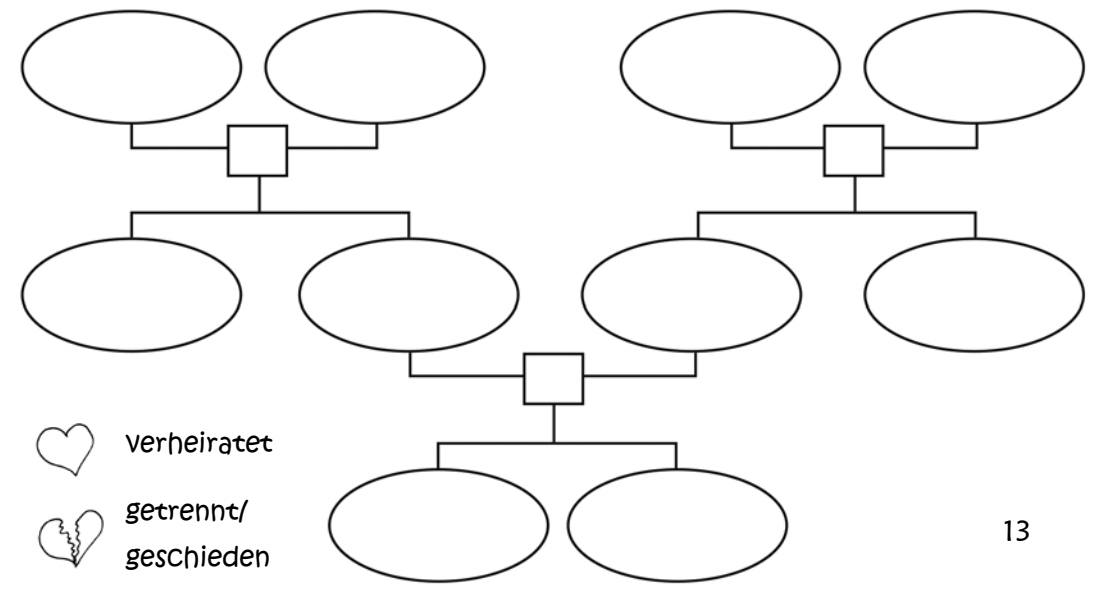


Mit (hier sollst du einen Namen reinschreiben) fühle ich mich besonders verbunden.

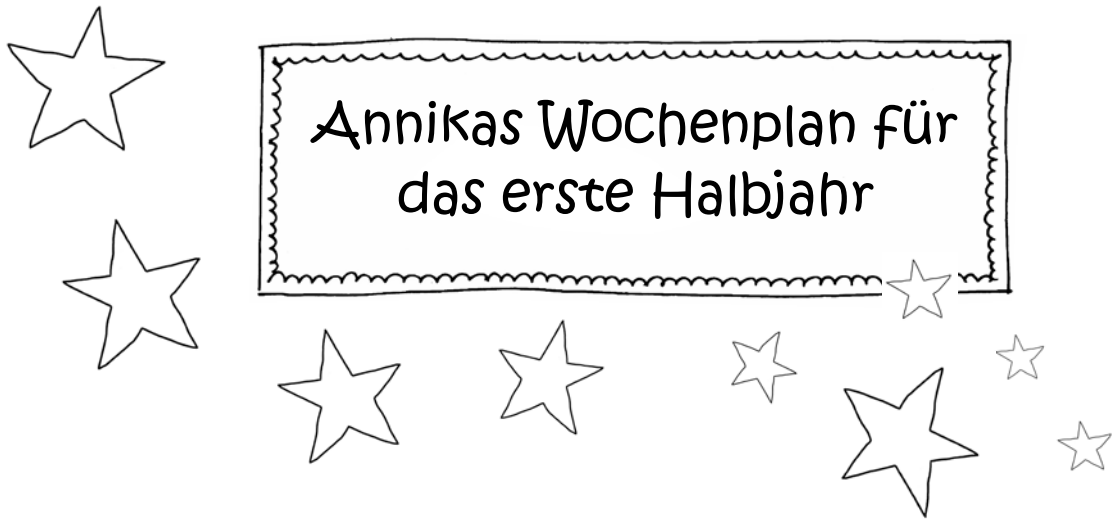
Mit kann ich besonders gut machen.

Mit habe ich viele schöne Erinnerungen, nämlich zum Beispiel

Meine Familienwurzeln



Annikas Wochenplan für das erste Halbjahr



Turn-Tag	Badewannen-Tag	Freundinnen-Tag	Ausflug-Tag			
MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

Aufräum-Tag

Lern-Tag

Ausschlaf-Tag



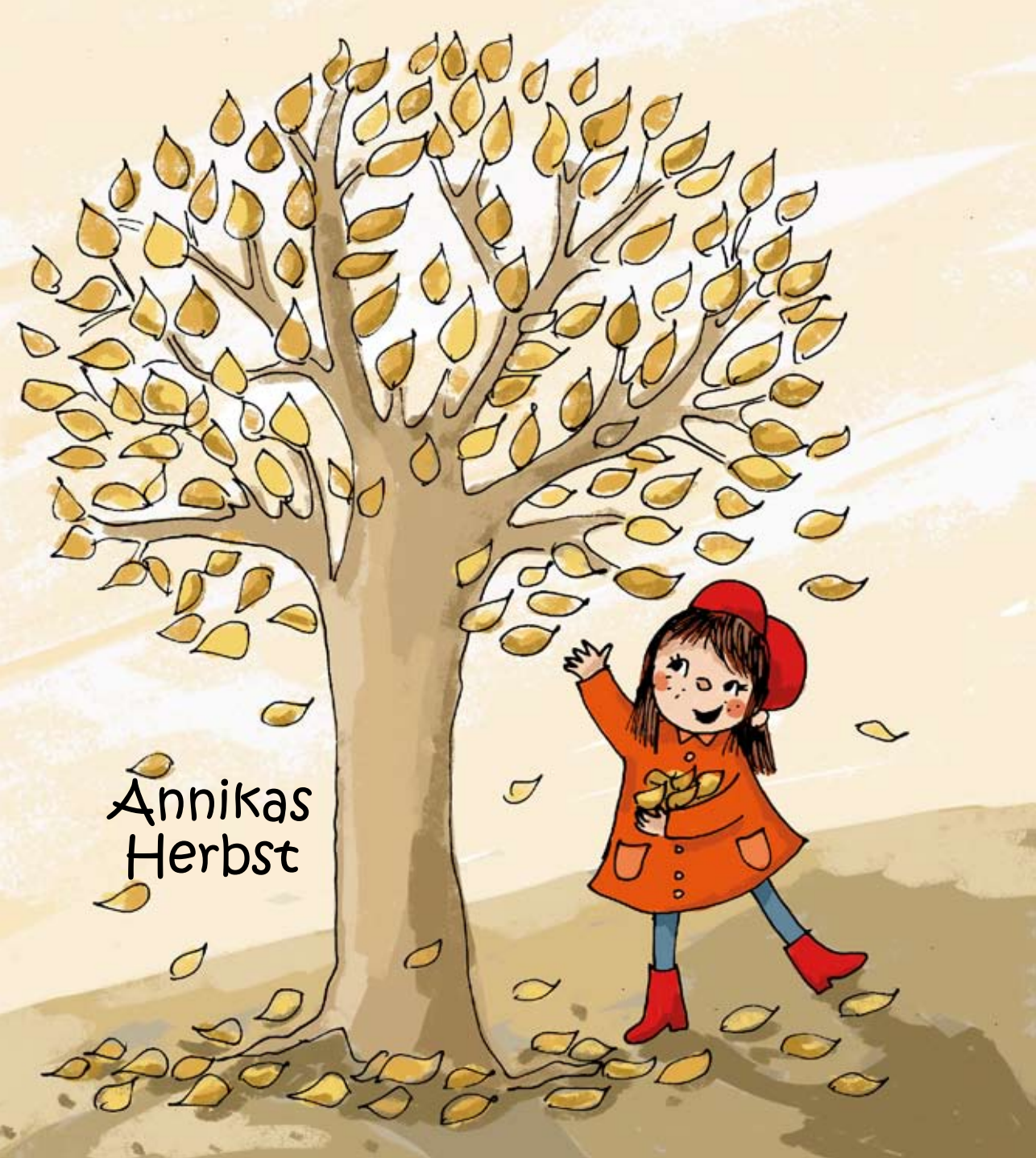
Trage hier deine Freizeitaktivitäten und jene Zeiten ein, die nur für dich sind.

Mein Wochenplan für das erste Halbjahr

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO

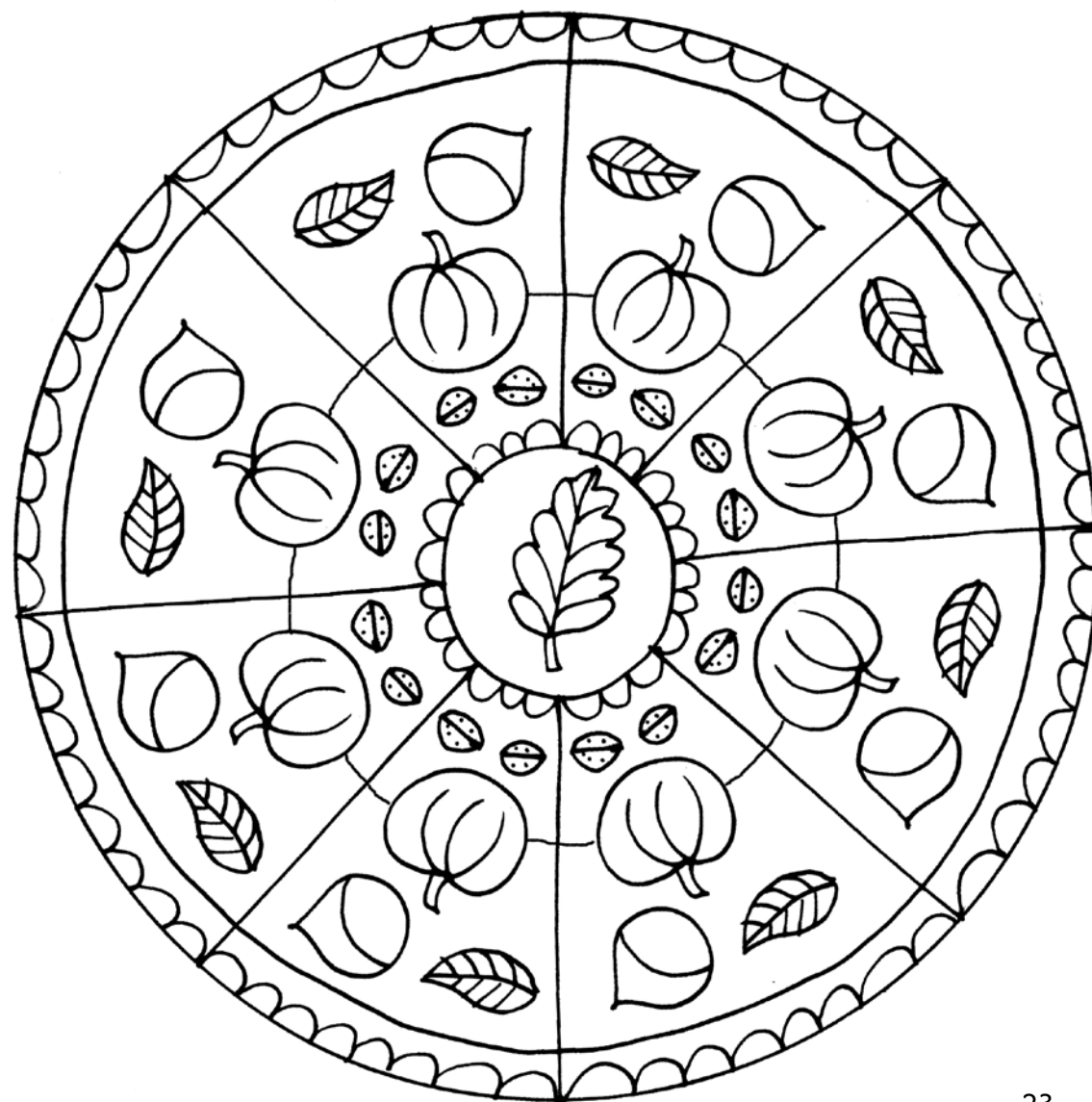
Mein Wochenplan für das zweite Halbjahr

MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO



Annikas
Herbst

September





Hallo du!

Ich bin Annika. Der Sommer war schön.

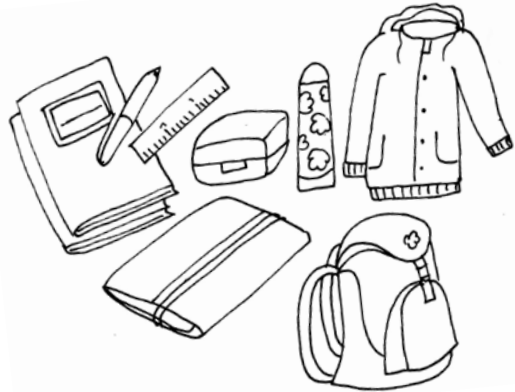


Mama, Papa, Tim und ich waren in Italien. Wir haben Muscheln gesammelt und mit nach Hause gebracht.

Nun ist wieder Schule.

Mit Mama war ich meine Schulsachen einkaufen.

Oma hat mir neue Sportschuhe geschenkt.



Jetzt bist du dran. Beantworte diese Fragen.

Welche Sommergeschichten hast du von deinen Mitschülern/Mitschülerinnen gehört?

.....
.....

Wie hast du dich auf den Schulstart vorbereitet?

.....
.....

Was ist alles neu in deiner Schultasche?

.....
.....

Welche Dinge sind gebraucht, aber noch gut zu verwenden?

.....
.....

Was ist dein Glücksbringer für alle Schularbeiten und andere Herausforderungen?

.....
.....



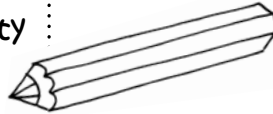
Hier zeige ich dir, wie ich meinen Kalender ausfülle. Jeden Tag notiere ich mir das Wichtigste für Schule und Freizeit. Besondere Erlebnisse schreibe ich auch rein.

Vergiss nicht, den Wochentag einzusetzen!

1. September
→ **Dienstag**

Schule: Stoffreste für Werken mitnehmen

15 Uhr: Geburtstagsparty von Tina



1. September

2. September

3. September

4. September

5. September

6. September



MEIN TIPP
FÜR DICH!

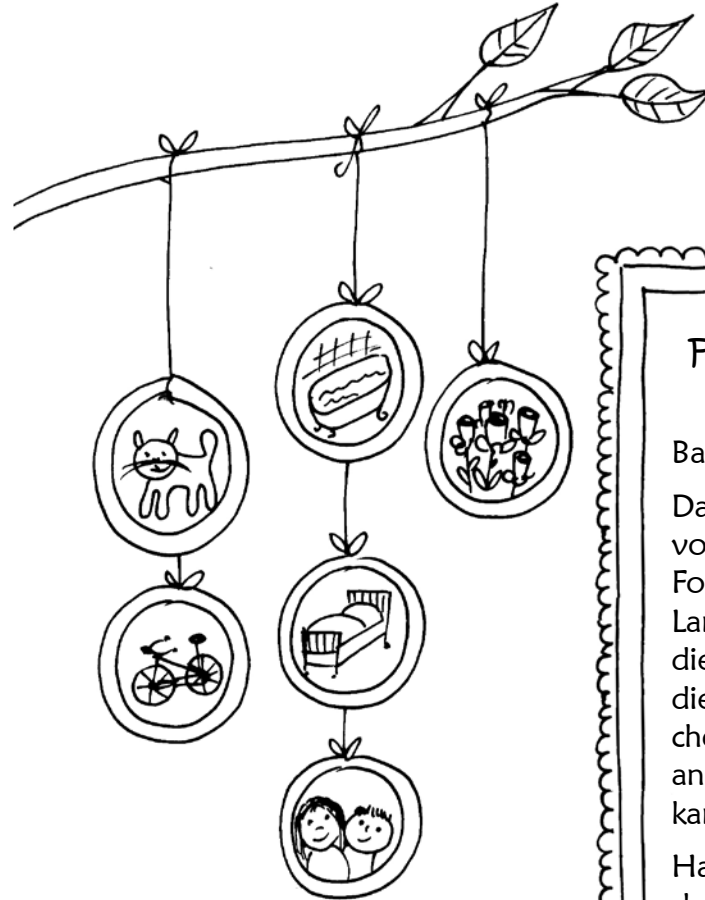
Die Gute-Laune-Box

Falls du Urlaub gemacht hast:

Bastle dir aus deinen Urlaubsmitbringseln eine Gute-Laune-Box.

Das geht so: Besorge dir einen Schuhkarton und beklebe ihn mit bunten Papierresten. Lege nun deine Mitbringsel vom letzten Urlaub hinein, z.B. eine Muschel, ein Gefäß mit Sand vom Strand, Urlaubsfotos, eine Ansichtskarte oder selbstgemalte Bilder mit deinen schönsten Urlaubserinnerungen.

Hast du mal einen Miese-Laune-Tag, dann schnapp dir deine Gute-Laune-Box, öffne sie und schwelge in den schönen Erinnerungen. So kommst du ganz schnell auf bessere Gedanken, weil die miese Laune verfliegt.



Falls du den Sommer bei dir
zu Hause verbracht hast:

Bastle dir ein Windspiel.

Das geht so: Schnapp dir einen Zweig von deinem Lieblingsbaum. Mache Fotos von schönen Gegenständen, Landschaften, Personen und Tieren, die es bei dir zu Hause gibt. Klebe diese Bilder auf buntes Tonpapier, loche sie und hänge sie mit Wollfäden an den Ast. Statt Fotos aufzuhängen kannst du auch selber Bilder malen.

Hast du mal einen Miese-Laune-Tag, dann schau dem Windspiel zu, wie es sich bewegt. So fliegt die schlechte Stimmung weg und du kommst ganz schnell auf bessere Gedanken.



September



September



7. September

8. September

9. September

13. September

14. September

15. September

10. September

11. September

12. September

16. September

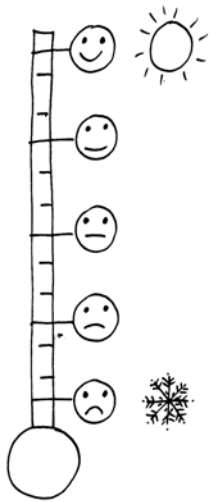
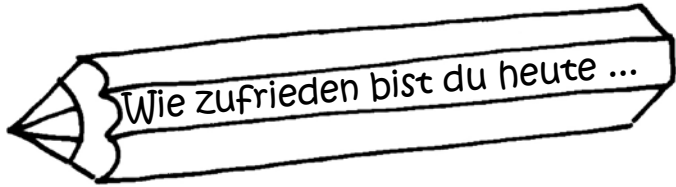
17. September

18. September

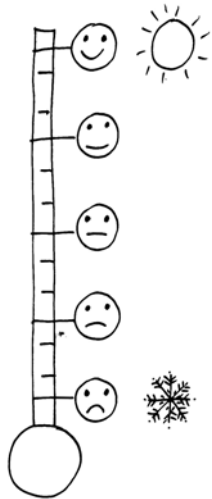




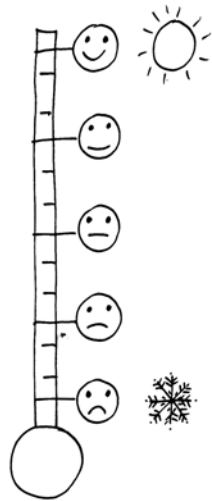
Jetzt darfst du benoten! Male die entsprechenden Gesichter bunt an.



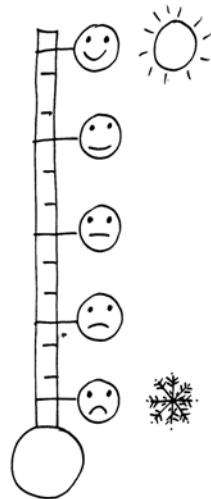
... mit deinen neuen Lehrern/Lehrerinnen



... mit deinem Sitznachbarn/deiner Sitznachbarin



... mit deinem Stundenplan



... mit deinen Mitschülern/Mitschülerinnen



19. September	20. September	21. September
22. September	23. September	24. September





25. September

26. September

27. September

28. September

29. September

30. September



Ein Platz in meinem Herzen



Wer hat einen festen Platz in deinem Herzen? Klebe ein Foto ein oder male selbst ein Bild.



September

Notizen



September

Notizen



Wichtige Telefonnummern



Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:

Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:

Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:

Name:	Name:	Name:
Telefon:	Telefon:	Telefon:



Jeder Tag ist der schönste meines Lebens

Text und Melodie: Caroline Oblasser

The musical score is written on three staves in 4/4 time. The first staff starts with a C chord and contains the lyrics: 'Je - der Tag ist der schöns-te mei-nes Le-bens, ich hab wirk - lich ganz viel'. The second staff starts with a G chord and contains: 'Spaß! Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sa-gen: Ich mach ein-fach dies und'. The third staff contains: 'das. Freun-de tre-ffen, lus - tig kle-ffen, bas-teln, ma-len, Spaß mit Zah-len!'. Chords C, F, and C are indicated above the notes in the third staff.

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!

Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sagen:
Ich mach einfach dies und das.

Ganz oft rausgeh'n,
die Natur seh'n,
rundherum dreh'n,
wie ein Baum steh'n!

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!
Wie das kommt, ja das kann ich dir schon sagen:
Ich mach einfach dies und das.

Wenn der Frühling kommt und die Bäume blüh'n,
sind die Wiesen und die Wälder grün.
Ist die Sonne da, ist das wunderbar,
alle haben frei, ich bin auch dabei.

Im September dann, wenn der Herbst beginnt,
kommt die Zeit vom Jahr, die die Blätter nimmt.
Man kann Drachen steigen lassen,
das will ich echt nicht verpassen!

Auf den Winter freu ich mich,
der ist weiß und königlich:
Die Wolken tanzen durch den Wind,
und ich, ich bin das frohste Kind.

Jeder Tag ist der schönste meines Lebens,
ich hab wirklich ganz viel Spaß!
Schreib ich das in mein kunterbuntes Tagebuch,
kommt die gute Laune zu Besuch.

Ich heiß' Annika
wie heißt denn du?
Verrat es mir
im Nu.



Mein Lied kannst du im
Internet hören!

SOWAS-Buch.de

Autorinnen & Illustratorin



Mag. Sigrun Eder ist Klinische und Gesundheitspsychologin, Systemische Therapeutin sowie Redakteurin. Sie ist Begründerin und Hauptautorin der „SOWAS!“-Reihe und seit 2008 am Uniklinikum Salzburg, Christian Doppler Klinik, UK für Kinder- und Jugendpsychiatrie, und dem Universitätsinstitut für Klinische Psychologie tätig.

Mag. Petra Rebhandl-Schartner ist diplomierte Kindergärtnerin, Horterzieherin sowie Klinische und Gesundheitspsychologin. Seit 2003 ist sie Mitarbeiterin des Projekts „JoJo – Kindheit im Schatten“ und begleitet Kinder psychisch erkrankter Eltern.

Evi Gasser lebt und arbeitet als freischaffende Grafikerin und Illustratorin in Kastelruth. Für verschiedene Verlage hat sie bereits erfolgreich mehrere Kinderbücher illustriert. Sie zeichnet Adventskalender, Glückwunschkarten, Malbüchlein und vieles mehr.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Markenschutz

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen. Befragen Sie im Zweifelsfall bitte Arzt oder Therapeuten.

1. Auflage

© 2016

Verlagsanschrift

Internet

E-Mail

Lektorat

Satz und Layout

Herstellung

April 2016

edition riedenburg

Anton-Hochmuth-Straße 8, 5020 Salzburg, Österreich

www.editionriedenburg.at

verlag@editionriedenburg.at

Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg

edition riedenburg

Books on Demand GmbH, Norderstedt



SOWAS-Buch.de

ISBN 978-3-903085-27-5