

# Mach mit!

## Wutkerlchen basteln

Kneten, werfen oder jonglieren?  
Wenn du einmal wütend bist, hilft dir dein Wutkerlchen, dich wieder zu beruhigen.

### Was brauchst du?

- ♥ 2 Luftballons
- ♥ Mehl, Sand oder Reis
- ♥ Trichter
- ♥ Schere
- ♥ Permanentmarker

### Wie gehst du vor?

- ♥ Blase die Luftballons etwas auf, warte kurz und lasse die Luft dann wieder raus.
- ♥ Stülpe die Öffnung des Luftballons über den Hals des Trichters und befülle diesen mit Mehl, Sand oder Reis, bis der Luftballon so groß ist, wie dein Kerlchen sein soll. Dann ziehst du den Ballon ab und lässt vorsichtig überschüssige Luft entweichen.
- ♥ Verknote den Luftballon und schneide den Ballonhals hinter dem Knoten ab.
- ♥ Schneide beim zweiten Ballon den Hals ab und stülpe den großen Teil so über den befüllten Ball, dass der Knoten verdeckt wird.
- ♥ Nun kannst du deinem Wutkerlchen mit den Stiften eine lustige Grimasse aufmalen.

# Join in!

## Make your own stress balls

Squeeze, throw or juggle? If you're ever feeling angry, these stress balls will help you to calm down again.

### What do you need?

- ♥ 2 balloons
- ♥ Flour, sand or rice
- ♥ Funnel
- ♥ Scissors
- ♥ Permanent markers

### What do you have to do?

- ♥ Blow up the balloons a little, wait a second and then let the air out again.
- ♥ Stretch the opening of the balloon over the neck of the funnel and fill with flour, sand or rice until the balloon is as big as you want your ball to be. Then take the balloon off and carefully let out any excess air.
- ♥ Tie a knot in the balloon and snip off the neck of the balloon, below the knot.
- ♥ Cut the neck of the second balloon off and pull the large part over the filled ball, so that the knot is covered.
- ♥ Now you can use the pens to draw a funny grimace onto your stress ball.



Julia Schlager

