

# Wir basteln Armbänder

## Was du brauchst:

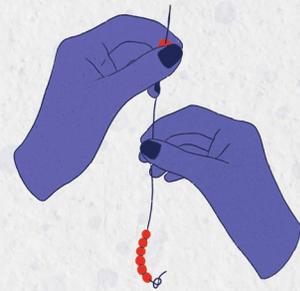
- Bunte Perlen in 3 Farben
- 1x großen Faden
- 1x kleinen Faden
- Ein Anhänger

## So geht's:

### Schritt 1: Die Perlen auffädeln

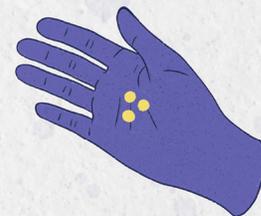
1

Fange beim ersten Tag deiner Periode an. Für jeden Tag der Periode nimmst du eine rote Perle.



2

Dann kommen die Tage bis zum Eisprung. Nimm dafür Perlen in einer neuen Farbe. Hier kannst du Perlen in deiner Lieblingsfarbe nehmen.



3

Für den Eisprung nimmst du nochmal Perlen in einer neuen Farbe.



4

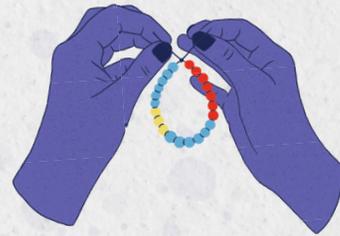
Zum Schluss nimmst du wieder die Perlen aus Schritt 2 für die Tage bis zur Periode.

# Wir basteln Armbänder

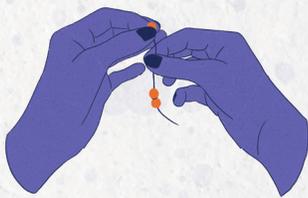
## So geht's:

### Schritt 2: Das Ende verknoten

- 1 Mache den Faden am Verschluss fest. Die Erwachsenen helfen dir dabei.

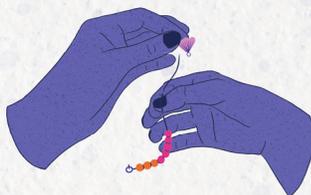


### Schritt 3: Den Anhänger machen



- 1 Fädele 3 Perlen auf den zweiten Faden.

- 2 Suche dir einen Motiv-Anhänger aus. Welcher gefällt dir?



- 3 Fädele jetzt den Motiv-Anhänger auf den Faden.

- 4 Jetzt machst du einen festen Knoten – fertig!



→ Jetzt kannst du den Anhänger jeden Tag verschieben, um zu sehen, an welchem Tag deines Zyklus du bist. Falls du Hilfe brauchst, frag einen Erwachsenen.

Viel Spaß!

