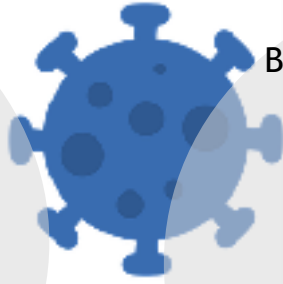


# Tipps zum Durchstehen der Corona-Zeit

## Bei Langeweile:

- Nimm dir Projekte vor
- Mach was Kreatives
- Spiele ein Instrument
- Lern was
- Mach Challenges (z.B. alte Familienfotos von früher nachstellen)



## Beweg dich:

- Geh mal raus
- Mach Sport
- Fitness geht auch ohne Geräte (schau mal auf YouTube)
- Joggen

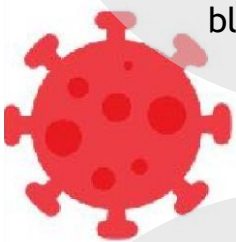


## Tagesstruktur:

- Steh zu fester Uhrzeit auf
- Nimm dir täglich bestimmte Dinge vor
- Zieh dir Alltagskleidung an (nicht nur im Pyjama bleiben)

## Freunde:

- Chatten
- Videocalls
- Ruf mal deine Großeltern oder alte Freunde an



## Familie:

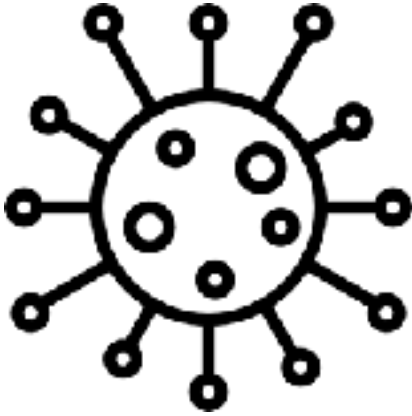
- Bei Streit aufs Zimmer oder raus gehen
- Macht doch schöne Dinge zusammen (Fotos zusammen anschauen, gemeinsam spazieren gehen)

## Positives:

- Weniger TV, Nachrichten
- Mehr in die Natur
- Entspannungsübungen (Ideen und Musik gibt's auf YouTube)
- Mach die Corona Challenge



## Corona Challenge



Tu dir was Gutes: mache jeden Tag 3 von 7 verschiedenen Aufgaben und kreuze an, was du gemacht hast.

	Wochenplan						
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Sport / Bewegung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Etwas Kreatives	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lesen/Lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Putzen/Garten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wellness	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jemanden anrufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Was kannst du machen?

Sport: Joggen, Fitness ohne Geräte, Fahrrad fahren, Parcours, Yoga, Gymnastik, etc.

Kreatives: Malen, Tönen, Traumfänger basteln, Steine bemalen, Basteln, Geschenke selbst entwerfen

Entspannung: Spaziergang, Meditation, Traumreise, Mandala ausmalen

Putzen/Gartenarbeit: Zimmer aufräumen, Zimmer und Kleiderschrank aussortieren, Ordnungssystem für deinen Schreibtisch entwickeln, Anpflanzen, Umgraben, ein Beet anlegen

Wellness: Gesichtsmaske, warmes Bad, massieren lassen, Fußmassage

## Nummern für den Notfall

Rettungsdienst und Feuerwehr: 112

Polizei: 110

Telefonseelsorge: 0800/111 0 111

Nummer gegen Kummer: 116111

Frauennotruf: 0800/0116016

Sozialpsychiatrischer Krisendienst Bayern: 0180/6553000

Corona-Hotline Bürgertelefon: 089-233 447 40

Wenn du Unterstützung brauchst, ruf mich an:  
09733/811923 (Mo-Fr: 9-12Uhr)

Liebe Grüße Lena Pfeuffer (JaS-Fachkraft am BBZ Münnernstadt)