

## Corona – Wir bleiben zu Hause Tipps für deinen Alltag im Lockdown

Liebe Schülerinnen und Schüler,

damit es euch nicht allzu schwerfällt, auch zu Hause für die Schule zu lernen, gibt es hier ein paar Tipps und Tricks:



1. Stelle dir einen **Wecker**, damit du nicht den ganzen Tag verschläfst.
2. **Frühstücke** in Ruhe und mache dich **fit** für den Tag und für die Schulaufgaben.
3. Suche dir einen **ruhigen Platz**, wo du dich konzentrieren kannst. Das kann dein Schreibtisch im Kinderzimmer sein, aber auch der Tisch in der Küche. Wichtig ist, dass du Ruhe hast!
4. Mache zwischendurch eine kleine **Pause** (maximal 10 Minuten). Stehe auf, laufe durch die Wohnung, trinke etwas, lüfte das Zimmer.
5. Arbeite konzentriert weiter.



Wenn du am Tag einige Aufgaben geschafft hast, kannst du dich digital mit deinen Freunden und Freundinnen treffen, nämlich über WhatsApp, TikTok oder Playstation.

Das Gute daran? Alle bleiben gesund.

Fällt dir zu Hause dennoch einmal die Decke auf den Kopf und du bist nur noch genervt?

Dann kannst du natürlich auch **nach draußen gehen**. Schnappe dir deine dicke Jacke und gehe spazieren. Du kannst auch mit dem **Fahrrad** ein Stück **fahren**, vielleicht zum Stadtwald oder zum Aasee. Dort kann man wirklich gut entspannen.

Achte darauf, dass du dich nicht mit vielen anderen triffst. Das Treffen von **1 Freundin oder 1 Freund** ist erlaubt. Mehr leider nicht. Achtet hier auf Abstand und nehmt immer eine Maske mit.



Zu Hause kannst du die Zeit mit der **Familie** nutzen. Spielt gemeinsam Spiele, kocht zusammen, schaut zusammen einen Film. Gemeinsam statt einsam. Probiert es aus. Geschwister müssen nicht immer nerven. Versprochen. 

Sport machen? Zu Hause? Geht das? Im Netz gibt es viele Videos, mit denen du **Workouts** machen kannst. Schau einfach mal bei Youtube rein. Das dauert meistens nur ein paar Minuten und du hältst dich trotzdem fit.

(Hier ein ganz heißer Tipp von Herrn Schilling:

<https://www.youtube.com/c/albaberlin/playlists>)

Falls du das Lernen und die Schule sehr vermisst, dann gibt es noch einen weiteren Tipp für euch:

Schau mal im Internet in der **Mediathek** von ARD-Alpha rein.

(<https://www.ardmediathek.de/alpha/schule-daheim/>).



Dort gibt es ein Programm für „**Schule daheim**“. Da findest du Videos zu verschiedenen Themen und Fächern.

Außerdem ist es wichtig, dass du regelmäßig Nachrichten schaust und dich informierst, was in der Welt passiert. Es gibt **Nachrichten für Kinder** (und auch Jugendliche), wo die Themen ganz leicht erklärt werden (<https://www.zdf.de/kinder/logo>). *TikTok ist nämlich keine verlässliche Nachrichtenquelle!*

### **Hast du Fragen, Probleme oder andere Anliegen?**

Dann kannst du natürlich **jederzeit** mit der Schule **Kontakt** aufnehmen, auch über WhatsApp oder Instagram.

Ich hoffe, wir sehen uns alle bald wieder und wir bleiben alle gesund.

Liebe Grüße

Sandra Uebbing

Dienst-Handy: 01578/8116708

Instagram: s\_uebbing

Theresa Schuurmann

Dienst-Handy: 0178/9191936

Diese und weitere Informationen findest du auch auf unserer Homepage:

[www.hohe-giethorst-schule-bocholt.de](http://www.hohe-giethorst-schule-bocholt.de)