

Corona-Unterstützungspaket

(Schulpsychologie am ThG: Uta Englisch, Katharina Granger, Katharina Ritschel, Theresa Weißer)

Hallo, schön, dass du da bist! Im Moment ist ja alles anders als normalerweise, und die Welt steht Kopf durch das neuartige Corona-Virus oder SARS-CoV-2, welches die Krankheit COVID-19 auslösen kann.



Zurzeit gibt es leider noch keine Medikamente gegen das Virus. Allerdings gibt es mittlerweile eine Impfung. Und auch sonst wird alles getan, um die Krankheit einzudämmen: Durch diese Schutzmaßnahmen verläuft dein Alltag jedoch ganz anders als normalerweise. Es gibt viele Einschränkungen und Unsicherheiten, und manchen fällt es nicht so leicht, damit umzugehen. Die gute Nachricht aber ist, dass du einiges tun kannst, um damit klarzukommen und das Beste daraus zu machen. Um dir dabei zu helfen, haben wir diese Broschüre erstellt. Sie soll dir Tipps geben, um gestärkt durch die Corona-Zeit zu kommen und mit Stress und Sorgen umzugehen. Du findest hier Erklärungen zu unterschiedlichen Herausforderungen und Mitmach-Aufgaben, damit du diese Themen gleich anpacken kannst. Du kannst die Aufgaben in dieser



Broschüre alleine bearbeiten, aber zusammen macht es ja bekanntlich mehr Spaß und man motiviert sich gegenseitig, deswegen hole dir ruhig einen Freund/eine Freundin dazu oder sprich mit deinen Eltern darüber. Und natürlich bekommst du auch jederzeit bei deinen Lehrern oder bei der Schulpsychologie dabei Unterstützung! Nun also viel Spaß damit!

Inhalt

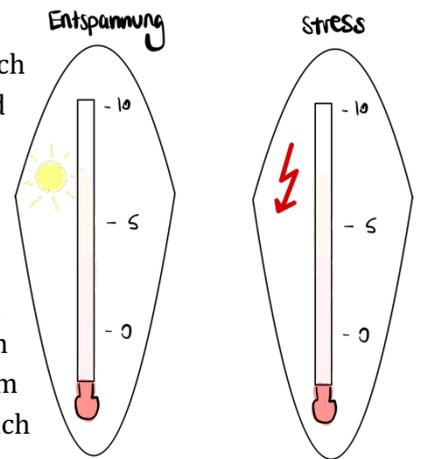
Was kann ich tun...

1. wenn ich gestresst bin? 2
2. wenn ich zu viel online unterwegs bin? 5
3. wenn es mir schwerfällt, mich zu motivieren oder motiviert zu bleiben? 7
4. um mich noch stärker zu fühlen? 9
5. wenn mir alles zu viel wird? 12
6. wenn ich allein irgendwie nicht weiterkomme? 13
7. wenn ich mich matt fühle und schlecht schlafe? 14
8. wenn ich mich eingestarrt und kraftlos fühle und mir alle Glieder vom langen Sitzen am Schreibtisch wehtun? 15
9. wenn ich mich einsam fühle? 17
10. wenn ich mich langweile? 19

1. Was kann ich tun... wenn ich gestresst bin?

Dein Stressbarometer

Halte einmal kurz inne und schließe die Augen. Wie fühlst du dich gerade? Bist du eher entspannt oder angespannt? Hast du tausend Dinge im Kopf, die du noch machen musst oder ist bereits alles erledigt? Versuche einmal anhand der nebenstehenden Barometer einzuschätzen, wo du dich gerade befindest. Wenn dein Entspannungslevel bereits hoch ist oder dein Stresslevel niedrig, dann brauchst du die folgenden Punkte in diesem ersten Kapitel vielleicht gar nicht mehr lesen - wenn dein Wert auf dem Entspannungsbarometer jedoch eher niedrig ist bzw. hoch auf dem Stressbarometer, dann werden die folgenden Überlegungen sicherlich hilfreich für dich sein.



Kann ich es ändern?

Es gibt Dinge, an denen wir aktiv arbeiten können, und Dinge, die wir nicht verändern können. diese müssen wir einfach akzeptieren, annehmen und vielleicht versuchen, einen anderen Blickwinkel auf sie zu bekommen. Denn wenn wir uns unnötig lange über diese Dinge aufregen, haben wir sie zwar nicht verändert, sie aber haben uns verändert: Wir fühlen uns wütend, enttäuscht, traurig, aggressiv, verletzt, etc. Sie haben uns also Energie geraubt und zu Stress geführt. Deshalb sollten wir uns auf die lösbaren Probleme konzentrieren. Denke also einmal an alle Dinge, die dir im Moment Stress bereiten, und schreibe diese zunächst in die Tabelle.

	Sach- verhalt	lösbares Problem
Was regt dich auf?	☒	☒
○		
○		
○		
○		
○		
○		

Dein Energie-Tagebuch

Am besten nimmst du dir jeden Tag etwas Zeit, um zu reflektieren, welche Situationen du erlebt hast. Dabei kannst du dein Energielevel visualisieren und aufschreiben, wie dein Körper auf die Aktivität reagiert hat. Hier siehst du einen Beispielplan:

Datum: _ _ _ _ _

Energielevel	Beschreibung Aktivität / Situation / Emotion
	

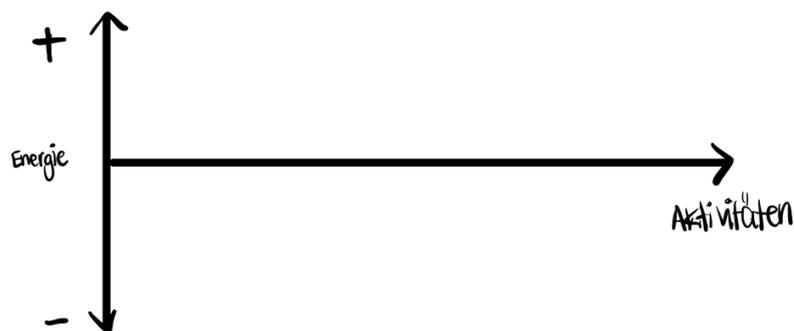
Signale	Beschreibung der Reaktion
	

Zwischenstand nach einer Woche

Trage in ein Diagramm ein, bei welchen Aktivitäten / in welchen Situationen dein Energielevel hoch war, welche Tätigkeiten/Situationen dir also Energie gegeben haben, und welche Dinge dir Energie geraubt haben, wo deine Energie also weniger wurde:

Zwischenstand nach 7 Tagen

Zeitraum: _____



Jetzt weißt du, mit welchen Tätigkeiten du Stress reduzieren kannst, und welche Tätigkeiten Stress bei dir verursachen. Versuche nun, Aktivitäten, die dir viel Energie geben, auszubauen, und jene, die deine Energie fressen, zu verändern, soweit dies möglich ist. Viele Dinge kannst du natürlich nicht von heute auf morgen ändern, aber du kannst dich zum Beispiel danach mit positiven Aktivitäten belohnen, die deinen Energiehaushalt wieder ins Gleichgewicht bringen.

Dein Wochenplan

Normalerweise ist dein Tag durch die Schule vorstrukturiert. Wenn diese nun aber im Distanzunterricht stattfindet, stehst du oft vor der Herausforderung, den Tag selbst bzw. zusammen mit deinen Eltern zu gestalten. Ein strukturierter Tagesablauf ist wichtig, da er Sicherheit und mehr Kontrolle gibt und dir hilft, deine Aufgaben zu erledigen. Ein paralleler zeitlicher Ablauf mit Geschwistern oder Klassenkamerad*innen (per Telefon oder Chat vereinbart) kann dabei hilfreich sein! Versuche doch einmal, deine kommende Woche nach dem darunterstehenden Muster zu planen. Sei aber nicht enttäuscht, wenn nicht jeder Tag nach deinem Plan verläuft. Es ist zwar gut, sich gerade zu diesen unisicheren Zeiten mehr Struktur zu verschaffen, aber gleichzeitig ist es auch vollkommen in Ordnung, von diesen Plänen einmal abzuweichen. Mach dich also nicht fertig, wenn es nicht ganz so klappt, wie du es dir vorgestellt hast! Es wird immer besser!

Woche: _____

Uhrzeit		Montag	Di.	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Aufstehen								
	Frühstück								
	Bereit machen für den Online-Unterricht								
	Pause								
	Arbeitsphase I								
	Pause								
	Arbeitsphase II								
	Pause								
	extl. Arbeitsphase III								
	Mittagessen								
	Freizeit Entspannung, Termine/ Planung nächster Tag								
	Abendessen								
	Den Tag ausklingen lassen								

2. Was kann ich tun...

wenn ich zu viel online unterwegs bin?

Du und die Medien

Durch die soziale Isolation ist es im Moment schwierig, mit Freunden oder manchen Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben. Deswegen werden hier immer mehr soziale Medien oder andere digitale Kanäle genutzt. Auch im Distanzunterricht bist du die meiste Zeit am Computer und im Internet. Und durch die im Moment eingeschränkten Möglichkeiten bist du vielleicht schneller gelangweilt, sodass du auch schneller zum Handy greifst. Zudem ist man durch die digitalen Kanäle immer erreichbar, was Stress verursachen kann. Deswegen ist es wichtig, immer wieder bildschirmfreie Zeit einzuplanen, um bewusst „abzuschalten“ und etwas anderes zu tun. Natürlich möchtest du in der aktuellen Situation auf dem Laufenden sein, was die neuesten Informationen betrifft. Denk aber daran, dass sich deine Gedanken bei zu viel Beschäftigung mit dem Virus nur noch um dieses eine Thema drehen und mitunter auch Angst und negative Gedanken verstärken. Deswegen ist es besser, dir ein bestimmtes Zeitfenster zu setzen, in welchem du bspw. die Nachrichten schaust oder gezielt in sozialen Netzwerken darüber liest. Allerdings sollte das nicht direkt vor dem Einschlafen sein, damit du nicht noch lange Zeit darüber nachgrübelst. Da es leider auch viele Fake News gibt, ist es wichtig, dass du dich über glaubwürdige Quellen informierst. Gute Seiten (vor allem wenn du noch etwas jünger bist) sind zum Beispiel:



- <https://www.zdf.de/kinder/logo/>
- <https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/corona/index.php5>

Dein Handytagebuch / Computertagebuch

Weißt du eigentlich, wie viel Zeit du täglich vor dem Computer, an deinem Handy und/oder Tablet verbringst? Meist schätzen wir diese Zeit viel kürzer ein, als sie wirklich ist. Versuche doch für die kommende Woche ein Tagebuch zu führen, in welchem du aufschreibst, wann du wo wie lange im Internet warst, und welche Gedanken und Gefühle diese Tätigkeiten bei dir ausgelöst haben. Vielleicht merkst du am Ende, dass du zu viel Zeit online verbringst und diese dich nicht glücklich macht. Wenn das der Fall ist, so sind die folgenden Tipps in diesem Kapitel hilfreich für dich.

Tag	Welche Tätigkeit?	Wie lange?	Gefühle	Gedanken
Beispiel	Instagram-Fotos schauen	18.00 - 19.00	Neid, Neugier	Die haben so ein tolles Leben!
Montag				

Deine Mediennutzungszeiten

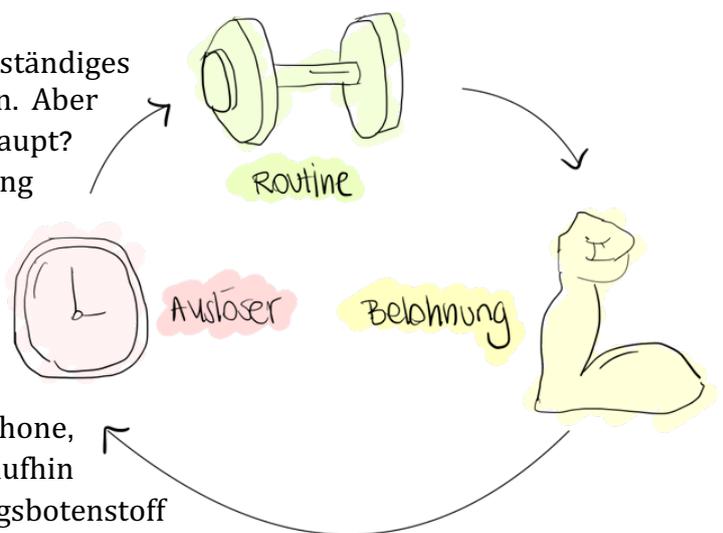
- Setze dir eine feste Zeitdauer für deine Mediennutzung: täglich _____
- Schalte dein Gerät ab, wenn du merkst, dass es zu viel wird (Augenbrennen, Kopfschmerzen, ...).
- Mache alle deine Geräte mind. 1 Stunde vor dem Einschlafen aus!
- Beginne keine weitere Runde eines Onlinespiels oder ein neues Level, wenn du weißt, dass deine tägliche Zeit bald um ist oder es z.B. gleich Essen gibt.



Deine Gewohnheiten

Schlechte Gewohnheiten wie zum Beispiel ständiges Zocken sind leider nicht so leicht abzulegen. Aber wie funktionieren Gewohnheiten überhaupt?

Schau dir dafür die kleine Grafik an: Am Anfang steht ein Auslöser (wie ein bestimmter Ort oder eine bestimmte Zeit, zum Beispiel die Zeit kurz vor dem Zubettgehen). Darauf folgt die Routine, die man sich angeeignet hat. Im Bereich des Medienkonsums wäre das beispielsweise der Blick aufs Smartphone, oder das Anschalten des Computers. Daraufhin folgt die Belohnung - hier wird der Belohnungsbotenstoff



Dopamin ausgeschüttet, der bewirkt, dass du dich gut fühlst und die Langeweile vertrieben ist. Das Schwierige bei Gewohnheiten ist nun, dass diese nicht einfach gelöscht werden können - du musst also die entsprechende Gewohnheit durch eine neu ersetzen. Überlege dir dazu alternative Handlungen, die du anstelle der negativen Gewohnheit ausführen könntest. Diese Broschüre gibt dir dazu bereits viele Anregungen, aber natürlich gibt es noch zahlreiche mehr. Schreibe doch ein paar gleich auf!

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

3. Was kann ich tun... wenn es mir schwerfällt, mich zu motivieren oder motiviert zu bleiben?

Deine Ziele

Gerade in der Corona-Zeit ist es oft schwer, sich zu motivieren oder motiviert zu bleiben. So vieles ist ungewiss und da fällt es leichter, sich unter der Decke einzugeln, anstatt die „Baustellen“ anzugehen. Allerdings wird es auch eine Zeit nach Corona geben, auf die du hinarbeiten kannst. Und genauso wichtig ist es, deine Ziele auch während dieser schwierigen Zeiten im Blick zu behalten. Überlege dir deshalb als Erstes, was deine persönlichen Ziele sind. Das können Ziele sein wie neue Freunde finden, mit Sport anfangen, mich gesünder ernähren, mehr sparen, weniger Zeit vor dem Computer/Smartphone, jeden Morgen früh genug aufstehen, etc.

Meine Ziele für die Corona-Zeit:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Bestandsaufnahme: Wo stehst du gerade bei deinem jeweiligen Ziel? Wo möchtest du dich weiterentwickeln?

					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					

Was könntest du persönlich tun, um das Erreichen deines jeweiligen Ziels ein oder zwei Stufen wahrscheinlicher zu machen? Formuliere dafür pro Ziel kurzfristige SMARTe Zwischenziele:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



Was sind drei positive Dinge, die du mit dem Erreichen deines jeweiligen Ziels verbindest?

1. _____
2. _____
3. _____



Zusammen fällt vieles leichter - denke deshalb einmal kurz darüber nach, wer dich beim Hinarbeiten auf deine Ziele unterstützen kann, oder mit wem du gerne gemeinsam daran arbeiten würdest:

- _____
- _____
- _____



4. Was kann ich tun... um mich noch stärker zu machen?

→ „*Think and be positive*“

Hier findest du Tipps und Übungen, die dich stark machen. Wenn du dir selbst und anderen positiv begegnest, kannst du mit Stress und Sorgen viel besser umgehen.

1. Mach dir klar, wie stark du bist.

Stärken sind Dinge, die du ganz besonders gut kannst, z.B. persönliche Eigenschaften (wie Hilfsbereitschaft) oder Talente (wie Kreativität). Es ist wichtig, dass du deine Stärken kennst und sie dir regelmäßig klar machst.



Welche Stärken hast du?

Wenn du noch Zettel übrig hast, oder dir keine Stärken mehr einfallen, dann frage deine Familie oder telefoniere mit Freunden. Diese finden bestimmt noch ganz viele weitere Stärken von dir!

Hast du dir Dinge notiert, die du kannst, dann überlege welche positiven Eigenschaften dahinterstehen. Z.B. „Ich kann gut Fußball spielen!“ was brauchst du dafür? „Ehrgeiz“, „Durchhaltevermögen“, „Teamgeist“....

Notiere dir die wichtigsten drei Stärken auf einen kleinen Zettel, den du im Geldbeutel oder im Handy immer bei dir hast. Somit wirst du immer wieder an sie erinnert!



Notiere deine Stärken auf kleine Zettel. Und klebe sie an deine Wand, mach dir eine Stärkenwand!



Und wie helfen dir diese jetzt in Zeiten von Corona?

2. Glückstagebuch.

Bereits „kleine Dinge“ wirken sich positiv auf

unsere Stimmung aus. Das müssen keine großen oder außergewöhnlichen Situationen oder Erlebnisse sein: Das Mittagessen war lecker, ein Telefonat mit einem guten Freund oder die Sonne scheint reicht manchmal schon aus. Versuch dich auf kleine gute Dinge in deinem Alltag zu konzentrieren.



Sammle solche **Glücksmomente**. Notiere abends, bevor du ins Bett gehst, drei Momente, die dir über den Tag verteilt passiert sind, in deinem Glückstagebuch.

Fällt dir an einem Tag nichts ein, dann kannst du in deinem Glückstagebuch die Momente der letzten Tage nachlesen.

3. Mehr yeah!!! Finde ein Motto.

Auch ein positives Motto kann dich aufmuntern und dir helfen, durch die Coronazeit zu kommen. Nimm dir etwas Zeit und lies die folgenden Sätze in Ruhe durch:

Don't worry, be happy!

Yes, I can!



Man wächst mit seinen Erfahrungen!

Geht nicht, gibt's nicht!

Du bist stärker, als du denkst!

Ist ein passendes Motto dabei? Oder hast du schon ein eigenes Motto, das dich aufmuntert und dir Kraft gibt? Dann schreibe es am besten auf. Hänge Es an einer Stelle, an der du oft vorbeikommst und die du gut siehst, auf!

4. Plane etwas Schönes.

Nimm dir für heute eine Sache vor, die dir Spaß macht. Das kann dir helfen, deine Stimmung zu verbessern und dich abzulenken.

Mache eine Liste mit Dingen, die dir guttun. Dies kann z.B. Musikhören, mit einer Freundin telefonieren oder mit der Familie ein Spiel spielen sein. *Du kannst die Liste unten nutzen oder deine eigene erstellen, z.B. in Form einer Collage mit Fotos und Magazinausschnitten.

Suche dir für heute eine bestimmte aus. Wichtig: Plane diese Sache ganz fest in deinen Tagesablauf ein. Stell z.B. eine Erinnerung („heute um 16.00 Uhr höre ich mein Lieblingslied) Oder trage sie fest in deinen Wochenplan von Punkt 1 ein.

Dinge, die mir guttun:

- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖
- ❖

5. Belohne Dich!

Belohne dich regelmäßig selbst. Du kannst dir auch einmal so was Gutes tun oder gönnen, auch ohne etwas „geleistet“ zu haben. Überlege dir heute: Womit kann ich mir was Gutes tun? Was kann ich mir gönnen?

Gehe nach draußen und spiele mit dem Schnee, nimm ein warmes Bad in der Badewanne oder lass die Schultern für ein paar Minuten nach vorn und hinten kreisen und schließe dabei die Augen. Vielleicht können auch die Dinge von der Liste aus Punkt 4 eine Belohnung sein?



6. Überrasche andere!

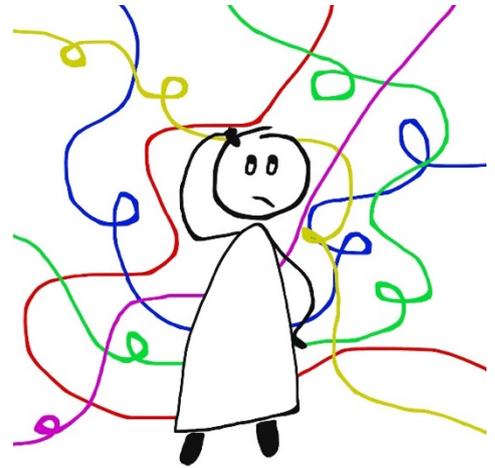


Tue heute einem deiner Lieblingsmenschen etwas Gutes. Überrasche die Person, z.B. mit einem Spontananruf oder einer netten Nachricht oder einem GIF. Kleine Überraschungen können große Wirkung haben.

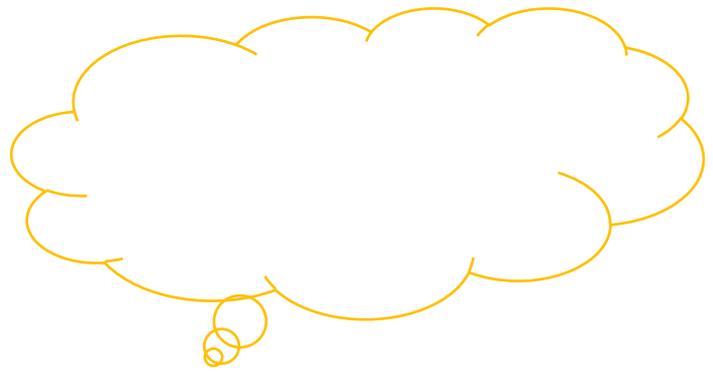
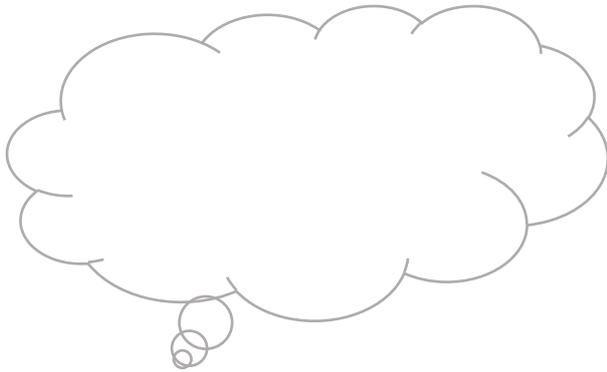
5. Was kann ich tun... wenn mir alles zu viel wird?

Killer-Gedanken

Negative Gedanken können dich runterziehen und in eine schlechte Stimmung versetzen. Wenn du dich dabei beobachtest, dass du häufig schlecht über dich selbst denkst oder die Dinge oft schwarzsiehst, versuche es einmal damit: Wann immer du einen **negativen** Gedanken hast, ersetze ihn durch einen anderen, **ermutigenden** Gedanken. Nutze die Vorlage, um deine Gedanken einzutragen.

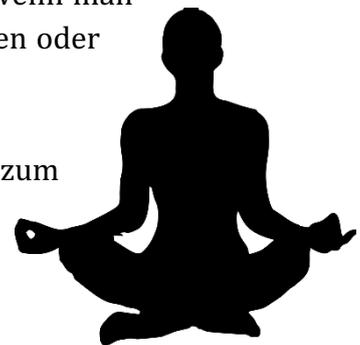


Ein Beispiel: Statt zu bedauern, was du in der Corona-Zeit für Einschränkungen hast, könntest du dir vor Augen führen, was du in dieser Zeit bereits Neues entdeckt hast.



Entspanne Dich!

Ruhepausen und Erholung sind wichtig! - ganz besonders dann, wenn man gerade eine stressige Zeit hat. Du kannst zum Beispiel Musik hören oder einen Spaziergang machen. Es gibt auch spezielle Entspannungsmethoden, die sehr hilfreich sein können. Diese Entspannungsmethoden muss man erst einige Male üben, bis sie zum Erfolg führen. Bleib also dran-auch wenn es nicht auf Anhieb klappt.



6. Was kann ich tun...

wenn ich allein irgendwie nicht weiterkomme?

Oftmals gibt es Situationen, in denen man allein nicht weiterkommt. Deswegen hilft es oft, mit anderen Menschen zu reden oder diese um Rat und Unterstützung zu bitten. Dafür ist es wichtig, dass du erst einmal überlegst, welche Menschen es in deinem Umfeld gibt, die dir Unterstützung geben können.

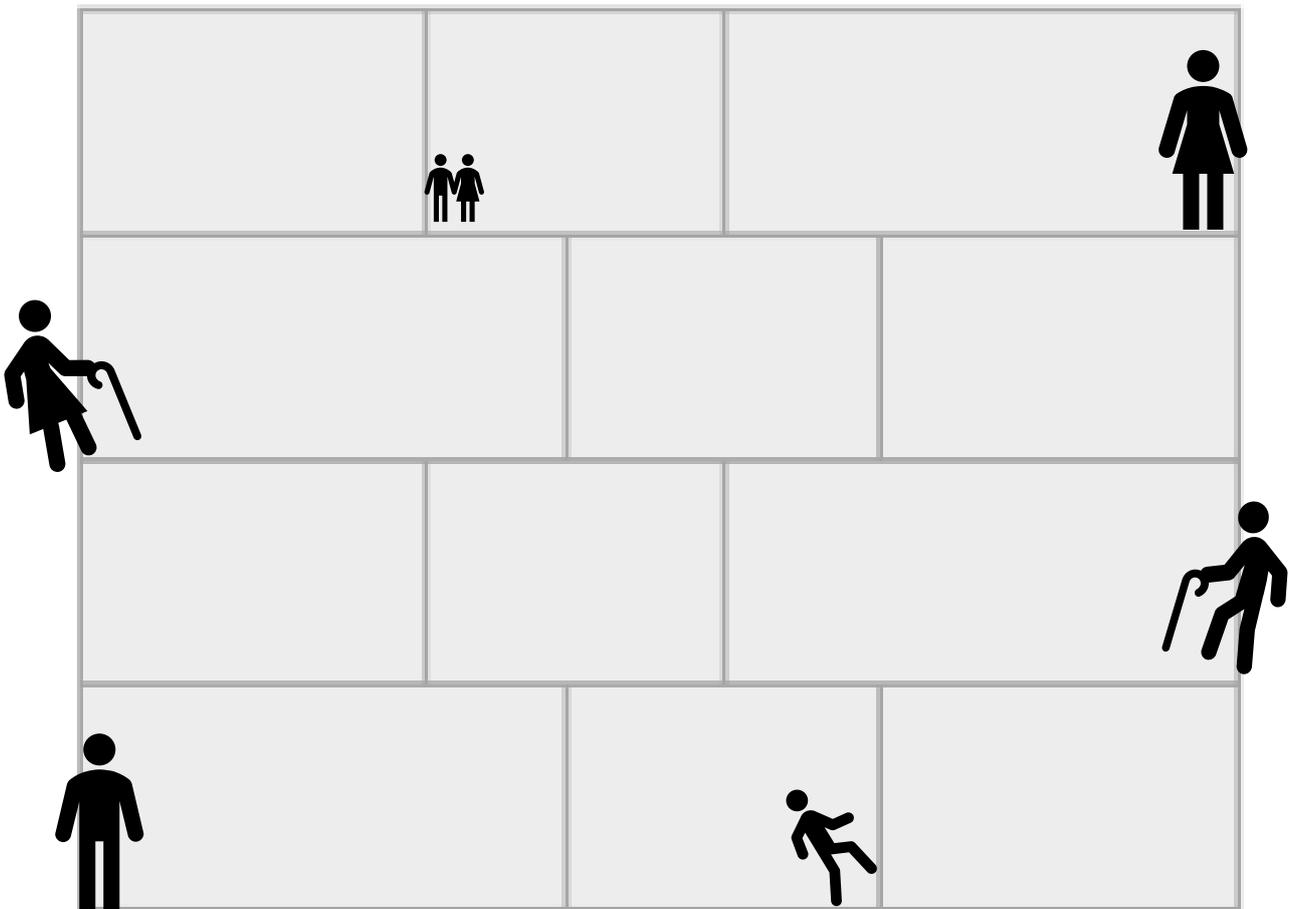
Die Unterstützungsmauer soll dir dabei helfen.

Halte hier Personen fest, die dir helfen...

...wenn du gerade nicht alleine weiterkommst.

...wenn es gerade nicht so gut läuft.

...wenn du gerade ein offenes Ohr brauchst. Trau dich und sprich diese Person an.



7. Was kann ich tun...

wenn ich mich matt fühle und schlecht schlafe?

→ Besser schlafen: So klappt es

Wälzt Du Dich abends ewig im Bett hin und her, bevor Du endlich einschlafen kannst? Oder wachst nachts auf und findest dann einfach nicht mehr in den Schlaf? Dann erfährst Du hier, wie Du Deinen Schlaf verbessern kannst. Denn das trägt zum Wohlbefinden bei und stärkt Deine Psyche.

Lärm und Geräusche

Sorge für Ruhe, wenn Du schläfst: Schalte Dein Smartphone stumm, mache Musik aus und die Tür zu.

Elektrische Geräte

Blaues Licht, das von Bildschirmen ausgeht, hält wach. Deshalb: Smartphone, Laptop, Tablet und Co. abschalten – mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen.

Sleep only

In Deinem Bett solltest Du nur eines: schlafen. Vermeide es, hier zu lesen, Dein Smartphone zu benutzen oder fernzusehen.

Ausnahme

Zur Entspannung

Beschäftige Dich vor dem Schlafengehen mit entspannenden Aktivitäten – zum Beispiel lesen, ein Hörbuch oder ruhige Musik hören.



Schlafdauer

Die Schlafdauer, die jemand benötigt, ist von Person zu Person unterschiedlich. Ca. 8-10 Stunden Schlaf pro Nacht sind in der Regel für Dich optimal.

Feste Zeiten

Versuche, regelmäßig zu denselben Zeiten ins Bett zu gehen – auch wenn Dein Alltag in der Corona-Zeit gerade etwas anders abläuft als sonst.

Nicht tagsüber schlafen

Auch wenn Du Dich schläfrig fühlst – besser ist es, tagsüber nicht zu schlafen, damit Du abends müde bist. Solltest Du tagsüber aber doch sehr müde sein, versuche nur kurz zu schlafen, das heißt 10-20 Minuten. Auch solche „Povernaps“ können schon sehr erholsam sein. Nach 17 Uhr solltest Du lieber ganz darauf verzichten.

Sauber bleiben

Alkohol, Zigaretten, Drogen – all das kann nicht nur Deine körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigen, sondern auch Deinen Schlaf. Deshalb: Bitte vermeiden.

No coffee, please

Koffein wirkt anregend und kann Dich vom Schlafen abhalten. Verzichte deshalb ab dem späten Nachmittag auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee, Cola und Energiedrinks.

← OHNE →

Nicht herumwälzen

Wenn Du nach etwa einer Viertelstunde nicht einschlafen kannst, stehe auf und mache etwas in einem anderen Raum. Gehe erst ins Bett, wenn Du Dich müde fühlst.



8. Was kann ich tun...

wenn ich mich eingerostet und kraftlos fühle und mir alle Glieder vom langen Sitzen am Schreibtisch wehtun?

→ **Move it! Sport und Bewegung sind jetzt besonders wichtig.**

Bestimmt kennst Du das: Nachdem man Sport gemacht oder sich bewegt hat, fühlt man sich richtig gut. Durch Bewegung werden sogenannte „Glückshormone“ ausgeschüttet. Diese verbessern deine Stimmung und können Stress abbauen.

Ab an die frische Luft!

Sport macht gute Laune – und Sport im Freien gleich doppelt! Durch das Tages- und Sonnenlicht wird der positive Effekt von Sport und Bewegung nochmal verstärkt.



Finde die richtige Sportart

Ideal sind gerade alle Sportarten, die Du alleine oder mit einer anderen Person ausüben kannst. Du kannst zum Beispiel joggen gehen, Fahrrad fahren oder Inlineskatzen.

Extremen Sport, um zum Beispiel an Gewicht zu verlieren, solltest Du vermeiden!

Abstand halten

Nicht vergessen: Auch beim Sport gelten Corona-Hygieneregeln wie überall. Falls Du z.B. mit jemandem zusammen joggen gehst, ist es daher wichtig, dass Ihr genügend Abstand haltet – mindestens 1,5 Meter.



Und wenn das Wetter schlecht ist?

→ Kein Problem: Bewegung geht auch drinnen!

Auf YouTube gibt es viele Fitness-Videos für Anfänger und für Fortgeschrittene, welche du in deinem Zimmer leicht nachmachen kannst. Je nachdem, ob du Kraftübungen, Tanz, Yoga oder Fußball lieber magst, findest du hier eine kleine Auswahl:

Fitness- und Muskeltrainings:

- 20 Minuten Home Workout mit Sophia Thiel:
<https://www.youtube.com/watch?v=a7Oq8m99aWM>
- 20 Minuten Teenie Ganzkörper-Workout mit Sophia Thiel:
<https://www.youtube.com/watch?v=QsBMJcROKNU>
- 25 Minuten Ganzkörper-Workout mit Hanteln mit Nicki:
<https://www.youtube.com/watch?v=7CdTe7-m3rA>
- Trainingsplan für Jungs von Daniel:
https://www.youtube.com/watch?v=83q8l5H_kto
- Ganzkörper-Workout für Anfänger mit Sascha:
<https://www.youtube.com/watch?v=wD4cehJp2A4>
(erst ab Minute 1:40 ansehen, die Werbung vorab könnt ihr getrost ignorieren!)



Zumba und Tanzen:

- 30 Minuten Easy Dance Aerobic mit Nicki: <https://www.youtube.com/watch?v=WwB4bWVXO7U&list=PLxbLlcusd5e4XJUKCVAQsPphuV1ibgPI4&index=2>
- 13 min Dance-Choreo lernen zu „Con Calma“ von Daddy Yankee:
<https://www.youtube.com/watch?v=eujDWAEdDNc>
- 5 min Zumba für Kids:
https://www.youtube.com/watch?v=tR_sWHwOmz4
- 40 min Zumba mit Jasi & Angi:
<https://www.youtube.com/watch?v=VsVEAlvIQMc>



Yoga:

- Yin Yoga für Jugendliche: <https://www.yoga-stilvoll.de/blog/yoga-fuer-jugendliche/>
- 10 min Yoga Teens mit Stephanie:
https://www.youtube.com/watch?v=tR_sWHwOmz4



Fußball:

- Justfootballacademy: 14 Übungen für zu Hause:
<https://www.youtube.com/watch?v=O9h0Nj4Lr30>
- Hardi Höß: Wie du in der Winterpause besser wirst:
<https://www.youtube.com/watch?v=ZBwAsRVmEKM>
- David Rau: 4 Übungen für mehr Ballgefühl:
<https://www.youtube.com/watch?v=HEr8yv5WBoU>
- Berliner Fußballverband e.V.: Techniktraining:
<https://www.youtube.com/watch?v=SUw1ozYhsWw>



Dranbleiben

Plane deshalb feste Zeiten am Tag und in der Woche für Bewegung ein. So neigst Du weniger dazu, den Sport auf später zu verschieben oder ganz ausfallen zu lassen. Das hilft beim Dranbleiben.

Tipp

Musik beim Sport zu hören, kann Deine Motivation und auch Dein Durchhaltevermögen steigern. Vielleicht stellst Du Dir eine Playlist mit Deinen persönlichen Lieblings-Tracks zusammen – am besten mit einem Beat, der zu Deiner Bewegung passt!

Bitte nicht...

... übertreiben! Zwei bis drei Mal die Woche Bewegung und Sport tut gut und hält dich gesund und munter, ganz egal wie viel du wiegst, ganz egal wie groß oder klein, wie breit oder schmal du bist. Mache den Sport nicht, um so auszusehen, wie andere Menschen aus Zeitschriften oder Videos. Das kann nämlich Frust und schlechte Laune verursachen und tut dann auch deinem Körper nicht gut. Du bist toll, so wie du bist!

Tue deinem Körper etwas Gutes

Dabei hilft nicht nur Sport: Nimm ein Bad und pflege dich! Oder koche – vielleicht zusammen mit Deinen Geschwistern oder Eltern – ein köstliches Essen. Bestimmt fallen Dir noch andere Möglichkeiten ein, wie Du Dich gut um Deinen Körper kümmern kannst.

9. Was kann ich tun...

wenn ich mich einsam fühle?

Strukturiere Deinen Tagesablauf. Überlege Dir, welche Aktivitäten momentan möglich sind und Dir Spaß machen und trage sie in den Tagesplan ein. So hast Du etwas zu tun und Einsamkeit und Langeweile treten von Vornherein viel weniger auf. Und wenn doch:

→ Bleib in Kontakt mit Freunden und Bekannten!

Im diesem Chat stehen ganz viele Ideen, wie du das in Zeiten von Corona schaffen kannst:



Freunde und Familie...



... in Zeiten von Corona

Vereinbare Zeiten, zu denen Du mit Freunden, Großeltern und Verwandten oder anderen vertrauten Personen telefonierst, chattest oder eine Videokonferenz abhältst.

Du kannst Dich mit einem Freund oder einer Freundin verabreden, zur gleichen Zeit eine bestimmte Sache zu machen (z.B. einen Film zu schauen, neue Schmink-Tutorials ausprobieren) und dabei über Videotelefonie oder Chat verbunden sein. Indem Du mit Deinen Freund*innen über das Internet ein Spiel spielst, bist Du darüber mit ihnen verbunden. Achte aber darauf, dass Du Deine tägliche Bildschirm-/Medienzeit einhältst. Überlege Dir zusammen mit Deinen Eltern, wie viel Zeit Du täglich vor dem Bildschirm verbringen solltest. Trage die Zeit in Deinen Tagesplan ein und halte Dich an die geplanten Zeiten.

Verabrede Dich mit einer Freundin oder einem Freund zum Sport. Über Eure Smartphones könnt Ihr dabei in Kontakt bleiben und Euch gegenseitig motivieren. So macht es auch gleich viel mehr Spaß.

Verabrede dich im Messenger mit deinen Freund*innen zum gleichzeitigen Zimmeraufräumen und Staubwischen. Poste ein Zeitraffervideo von deiner Heldentat unter den hashtags #coronakoller und #wirbleibenzuhause.

Bearbeite schulische Übungsaufträge über Telefon oder den Handy-Messenger gemeinsam mit Klassenkamerad*innen. Erklärt Euch den Stoff gegenseitig. Das hilft außerdem, den Stoff lange zu erinnern.

Schlage Deinen Geschwistern oder Eltern eine Aktivität vor, z.B. zusammen ein Kartenspiel zu spielen, gemeinsam backen, gemeinsam alte Fotos anschauen.



Erzähle jemandem, dass Du Dich einsam oder niedergeschlagen fühlst. Vielleicht kommt ihr zusammen auf weitere gute Ideen, was an der Situation geändert werden könnte.



Briefe und Postkarten schreiben

10. Was kann ich tun... wenn ich mich langweile?

→ **Bleib aktiv und probiere neue Dinge aus!**



Gerade in den aktuellen Zeiten ist es toll, etwas zu haben, dass dir zur Entspannung dient oder wo du deine Wut raus lassen und abbauen kannst: Mach dir deinen eigenen Anti-Stress-Ball! Eine tolle Anleitung findest du unter folgendem Link:
<https://www.talu.de/wutball-selber-machen/>

Oder mach dir deinen eigenen Knet-Schleim 😊 Du brauchst nur Wasser, Stärke, Lebensmittelfarbe und Chia-Samen. Das Rezept ist garantiert ungefährlich und befindet sich in diesem Dokument auf Seite 16:

https://www.caritas-rheine.de/cms/contents/caritas-rheine.de/medien/dokumente/hilfen-und-angebote/kinder-jugendliche-u-kleiner-notfallkoffe/kleiner_notfallkoffer_mit_tipps_corona_zeit_2.pdf



Hast du einen grünen Daumen? Versuch's doch mal mit frischen Kräutern in der Küche! Sieht toll aus, schmeckt lecker und ist natürlich supergesund. <https://www.mein-schoener-garten.de/gartenpraxis/indoor/kraeuter-fensterbank-40990>

Koche oder backe leckere und gesunde Gerichte und verwöhne deine Familie!



Lerne Stricken, Häkeln oder Nähen und mach dir deine Kleidung selbst!

Lies ein schönes oder spannendes Buch!



Lerne professionell zu fotografieren und sammle echte Schnappschüsse!

Schreibe eine Geschichte oder gleich ein ganzes Buch!

