

Tipps für Kinder – Gemeinsam gegen Corona

Durch das Corona-Virus hat sich einiges geändert. Wir alle müssen Masken tragen, Abstand halten und auch sonst hat sich in der Schule und vielleicht auch in deiner Familie einiges verändert. Es ist ganz normal, dass man sich deswegen Gedanken macht und vielleicht auch Sorgen oder Angst hat. Es ist auch normal sich gestresst oder einsam zu fühlen, wenn man seinen Hobbies nicht nachgehen kann oder Freunde und Verwandte nicht sehen darf.



Jeder von uns reagiert anders auf diese Situation, auf Stress und Sorgen. Vielleicht fühlst du dich müde, unruhig, lustlos oder ängstlich. Vielleicht bist du schneller gereizt oder genervt. Auch von Dingen, die dir früher nichts ausgemacht haben. Oder dein Appetit hat sich verändert, du kannst nicht mehr so gut schlafen oder dich schlechter konzentrieren als sonst. Sorgen können auch Bauch- oder Kopfschmerzen bereiten.



Du bist mit deinen Sorgen und Ängsten nicht alleine. Es hilft, wenn du darüber **sprichst**. Manchmal ist das gar nicht so einfach. Suche dir deshalb Menschen, denen du **vertraust**, zum Beispiel deine Eltern, Geschwister, Freundinnen oder Freunde. Falls du Probleme mit deinen Eltern hast, spreche auch mit anderen Erwachsenen, denen du vertraust. Schau auch, wie es deinen Freunden und Freundinnen so geht.

Denke bei all den Nachrichten immer daran, dass die meisten Menschen weiterhin **gesund** sind. Die meisten Kranken können in unseren Krankenhäusern gut behandelt werden. Die vorgegebenen **Regeln** schützen uns gut vor einer Ansteckung, wenn wir uns gemeinsam daran halten und aufeinander achten!



Versuche die Pausen für **Bewegung** und **Gespräche** oder **Spiele** mit deinen Freundinnen und Freunden zu nutzen. Seid kreativ – vielleicht fallen euch ja auch neue Spiele ein, die man trotz Abstand und Masken spielen kann. Versucht viel draußen zu sein, wenn ihr euch in eurer Freizeit trifft. Geht zum Beispiel Fahrradfahren oder Fußballspielen.

Wenn du zuhause Unterricht hast, dann versuche dir einen **Tagesplan** zu machen. Schreibe zum Beispiel auf, wann du aufstehst, wann du Schulaufgaben, Sport- oder Essenspausen machst, mit deinen Freundinnen und Freunden telefonierst oder chattest oder wann du mit deiner Familie ein Spiel spielen oder einen schönen Film schauen möchtest.



Sei so viel wie möglich an der **frischen Luft** und lüfte dein Zimmer regelmäßig. So ist es für den Virus schwieriger sich zu verbreiten.

Beim **Essen** solltest du darauf achten, dass du viel Gemüse und Obst isst. Natürlich musst du nicht ganz auf Burger und Pommes verzichten. Aber eine **gesunde Ernährung** ist wichtig. Sie stärkt nämlich dein Immunsystem und macht dich robust gegen Krankheiten.



Damit du gut schlafen kannst und tagsüber ausgeruht bist, ist es wichtig, nicht zu spät ins Bett zu gehen. Versuche davor etwas Angenehmes zu machen. Lese zum Beispiel ein Buch. Falls du Alpträume hast, lese jedoch keine Gruselgeschichten und schau dir keine traurigen Nachrichten an. Versuche vorm Zubettgehen nicht mehr auf einen Bildschirm, den Fernseher oder das Handy zu schauen. So kannst du **besser schlafen**.

