

Tipps für SchülerInnen:

Ferien: Auch wenn man es nicht so richtig merkt: Jetzt sind Osterferien! Da kannst du – besonders, weil man eh daheimbleiben muss – schon jeden Tag ein bisschen was für die Schule machen. Aber du kannst dir natürlich viel mehr Freizeit gönnen.

Tagesstruktur: Nach den morgendlichen Ritualen (Waschen, Frühstück, Anziehen) machst du dir einen Tagesplan. Schreib dir auf, was du für die Schule erledigen willst und wann du das machst. Das ist wichtig, damit du dann auch die Freizeit richtig genießen kannst.

Kontakt mit FreundInnen: Plane auch Zeiten ein, in denen du mit deinen FreundInnen über Medien Kontakt halten kannst. Das kann eine begrenzte Zeit nach einer Lerneinheit (wie die Pause in der Schule) oder ein längerer Chat oder ein Video-Anruf in der Freizeit sein.

Sorgen: Wenn du dir Sorgen machst, z.B. wie das weitergeht oder wie es deinen Großeltern geht, dann sprich mit deinen Eltern oder FreundInnen darüber. Du kannst dich aber auch an die Corona-Sorgen-Hotline: 0800 400 120 wenden, bei Rat auf Draht (147) anrufen oder auf rataufdraht.at einen Chat beginnen.

Angst: Wenn du bemerkst, dass deine Familie viel streitet und gestresst ist und du Angst hast, dass bald jemand ausrastet, kannst du dich an die Kinder- und Jugendanwältin (Tel.: 0512 508 3792) oder an den Kinderschutz (Tel.: 0512 583757) wenden.

Corona-Zeit: Und vergiss nicht, dass diese Zeit vorüber geht und zwar besonders schnell, wenn wir uns alle gemeinsam an die Regeln halten.