

# Selbstcheck - Gut durch die Corona-Zeit

Mit den folgenden Fragen kannst du deinen Alltag während Corona genauer unter die Lupe nehmen und herausfinden, was dir guttut oder was dir eventuell helfen kann, deinen Tag zu planen oder zu organisieren. Die Tipps auf Seite 3 können dir bei der Beantwortung der Fragen helfen. Versuche aber zuerst eigene Ideen (Antworten) zu finden.

## Frage 1:

**Fällt es mir leicht, am Morgen pünktlich aufzustehen bzw. überhaupt aufzustehen?**

Kreise die Zahl ein:



Antworte in Stichpunkten (nur die Frage beantworten, die auf dich zutrifft):

Falls eher schwer, was könnte mir dabei helfen leichter aufzustehen?

---

---

---

Falls eher leicht, was hilft mir beim Aufstehen?

---

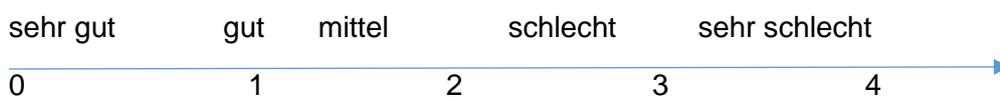
---

---

## Frage 2:

**Schaffe ich es, beim Online-Unterricht aufzupassen und mich bei den Hausaufgaben zu konzentrieren?**

Kreise die Zahl ein:



Antworte in Stichpunkten (nur die Frage beantworten, die auf dich zutrifft):

Falls eher schlecht, was könnte mir dabei helfen, mich besser zu konzentrieren?

---

---

---

Falls eher gut, was hilft mir dabei, mich zu konzentrieren?

---

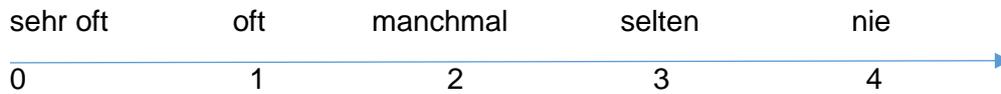
---

---

Frage 3:

**Ist mir während dem Corona-Lockdown in meiner Freizeit häufig langweilig?**

Kreise die Zahl ein:



Antworte in Stichpunkten (nur die Frage beantworten, die auf dich zutrifft):

Falls eher oft, was könnte ich gegen die Langeweile machen?

---

---

---

Falls eher selten, was hat mir besonders viel Spaß gemacht?

---

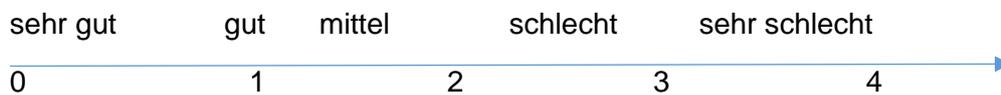
---

---

Frage 4:

**Wie geht es mir im Moment?**

Stimmungcheck, kreise die Zahl ein:



Antworte in Stichpunkten (nur die Frage beantworten, die auf dich zutrifft):

Mir geht es eher gut! Was hilft mir dabei?

---

---

---

Mir geht es eher schlecht! Was könnte mir helfen, damit es mir wieder besser geht?

---

---

---

# Unsere Vorschläge für Dich:

## Frage 1:

**Fällt es mir leicht am Morgen pünktlich aufzustehen bzw. überhaupt aufzustehen?**

**Tipps:** Wecker stellen, früher ins Bett gehen, Handy nachts ausschalten/lautlos stellen

## Frage 2:

**Schaffe ich es beim Online-Unterricht aufzupassen und mich bei den Hausaufgaben zu konzentrieren?**

**Tipps:** ausreichend frühstücken, soweit möglich ruhigen Lernort suchen, Ordnung am Arbeitsplatz schaffen

## Frage 3:

**Ist mir während dem Corona-Lockdown in meiner Freizeit häufig langweilig?**

**Tipps:** halte telefonisch oder online Kontakt zu deinen Freunden oder Freundinnen, gehe an die frische Luft, Mach dich schick: frische Dusche, Lieblingsoutfit, Haarstyling ..., Lieblingsmusik hören macht gute Laune, Lese ein Buch, motiviere deine Familie gemeinsam zu spielen, z.B. Karten, Koche für die Familie euer Lieblingsgericht.

## Frage 4:

**Wie geht es mir im Moment?**

**Tipps:** Rede regelmäßig mit Freunden, Eltern, Geschwistern, Rufe bei Frau Dörling oder Frau Kober an (0931-200 47 59), Nummer gegen Kummer 116 111, siehe auch Tipps von Frage 3

 **Wichtig: Hole dir Unterstützung und Hilfe!!!**

Solltest du noch weitere Tipps benötigen, oder wenn du einfach jemanden zum Reden brauchst, kannst du Frau Kober oder Frau Dörling gerne immer anrufen. Telefonnummer: 0931-200 47 59. Falls du uns nicht erreicht, kannst du auch auf den Anrufbeantworter sprechen oder eine E-Mail schicken (jas.pestalozzischule@gmail.com). Wir rufen so schnell wie möglich zurück!