

**# So kommst du gut durch die „Coronazeit“** (für jugendliche Schüler und Schülerinnen)

**# Was fällt dir zur „Coronazeit“ ein?**

- |                 |                     |                            |                     |
|-----------------|---------------------|----------------------------|---------------------|
| # langweilen    | # chillen           | # andere und mich schützen | # Viruskrankheit    |
| # allein sein   | # Ruhe haben        | # Stress haben             | # keine Termine     |
| # streiten      | # miteinander reden | # keine Freunde treffen    | # viel telefonieren |
| # nicht shoppen | #kein Geld ausgeben | # aufeinander hocken       | # zusammen sein     |
| # Sorgen        | # helfen            | # daheim lernen            | # .....             |

**# Such dir Tipps aus! Was passt für DICH?**

**# Halte Kontakt mit Freunden und Freundinnen aus der Schule!** Gut geht:



- # telefonieren      # chatten      # .....

**# Mach was!** Das kannst du machen:



- |                  |                       |                   |
|------------------|-----------------------|-------------------|
| # Fitness daheim | # rausgehen mit Musik | # anderen helfen  |
| # zeichnen       | # joggen              | # Kosmetik im Bad |
| # lernen         | # Neues ausprobieren  | # .....           |

Mehr Ideen gibt es auf vielen Kanälen im Netz!

**# Den ganzen Tag am Display sein?** Tut dir das gut? Du brauchst auch:



- |          |                  |         |
|----------|------------------|---------|
| # Schlaf | # Sonne und Luft | # Ruhe  |
| # Action | # Gespräche      | # ..... |

Vorsicht „Fake News“

**# Schau auf dich!** Überleg mal selbst oder frag Freunde und Freundinnen!

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| # Was kann ich gut?        | # Was läuft gut?        |
| # Wie geht es mir aktuell? | # Ist es gut oder Okay? |



- # Warum ist es gerade nicht gut?  
# Was kann ich machen damit es mir besser geht?

Lösungen sind:

sag was nicht passt, rede mit anderen, geh raus, esse etwas, mach sit ups,  
denk an Schönes, höre Musik, ....., oder hole Hilfe

„Komm gut durch diese Zeit!“ wünscht das Team der Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost.

**Das Beratungsteam an deiner Schule ist auch für dich da!**