

# Tipps von SchülerInnen für SchülerInnen

Eine Schülerin schreibt: „Na ja, ich glaube jeder sieht diese Situation etwas anders. Den einen gefällt es und die anderen brauchen aber etwas zu tun. Ich glaube sich ein eigenes Limit zu setzen ist gut. Egal, ob man Yoga oder Sport macht oder sich einfach in dieser Zeit gut genug ernährt. Ich glaube das wäre einfach mal hilfreich sich selbst zu koordinieren und vielleicht entdeckt man ja ein kreatives Hobby in sich. Wie malen oder Stricken. Man sollte einfach das Beste daraus machen und nicht daran denken, dass man keinen sozialen Kontakt haben darf. Ich telefoniere oft mit meinen Freunden über FaceTime und im Klassenchat werden auch regelmäßig konkrete Fragen zur Aufgabenstellung gestellt. Wenn man dann auch Essen zu Hause hat, ist doch für alles gesorgt.“

Tipp einer anderen Schülerin: „Schule vormittags machen anstatt länger zu schlafen. Dann hat man nachmittags mehr Zeit.“

Weitere Tipps sind:

- Drinnen oder Draußen Sport treiben (Fahrrad fahren, Joggen usw.)
- In den Garten setzen
- Einen Spaziergang machen
- Malen
- Ein gutes Buch lesen
- Musik hören
- Einen guten Film oder eine gute Serie schauen