

# Home-Learning und Quarantäne in Zeiten von Corona gut überstehen – aber wie?

## Langeweile – ade!

Um Langeweile vorzubeugen, kannst du dir täglich eine To-Do Liste schreiben. Plane hier fixe tägliche Dinge, aber auch kleinere Projekte ein, die du schon ganz lange einmal in Angriff nehmen wolltest. Plane dir auch ein Tages-Highlight ein, auf welches du dich besonders freust.

Idee: das Buch, dass schon so lange darauf wartet fertig gelesen zu werden. Male ein Bild. Überlege, was dir als Kind besonders viel Freude bereitet hat – kannst du es vielleicht wieder einmal machen? (malen, singen, tanzen).

## Nütze Videotelefonie, um deine Freunde online zu treffen!

Um nicht den ganzen Tag alleine in deinem Zimmer zu verbringen, kannst du dich mit deinen Freunden oder mit Familienmitgliedern, die nicht im selben Haushalt leben, per Videotelefonie verabreden.

Idee: nütze What's App Video; Facetime; Skype oder andere Apps, wie z.B. „Houseparty“

## Bewege dich!

Bewegung wirkt sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Auch innerhalb der eigenen vier Wänden ist eine kurze Sporteinheit möglich. Auch ein kurzer Spaziergang täglich ist toll!

Idee: Im Internet auf [www.youtube.com](http://www.youtube.com) oder auf Instagram bei einigen Sport-Bloggern findest du zahlreiche Trainingsideen für ein kurzes Homeworkout.

