

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

Schaffe dir eine Tagesstruktur und halte diese ein!

Dazu gehört beispielsweise das Aufstehen und zu Bett gehen täglich zur selben Uhrzeit, Frühstück, Badezimmer, Lernzeiten, Pausen, Mittagessen, Sporteinheiten, ... Es ist wichtig, diese Strukturen, wie auch im gewohnten Alltag einzuhalten, um die aktuelle Ausnahmesituation gut zu durchstehen.

Idee: Erstelle dir einen richtigen Tagesplan!

Lerne deine Stärken kennen!

Deine eigenen Stärken und Ressourcen helfen dir, Krisen zu durchstehen. Deine Stärken und Ressourcen zeigen sich an jenen positiven Dingen und Erlebnissen, die du in deinem bisherigen Leben bereits gemacht hast.

Idee: Denke an ein schönes Erlebnis zurück und schreibe dir auf, was dir daran so viel Freude bereitet und Kraft gegeben hat. Nütze diese Ressource!

Medienkonsum steuern!

Ununterbrochener Medienkonsum kann zur Folge haben, dass du dich gestresst fühlst, Angst bekommst und das Gefühl hast, keine Kontrolle mehr über die aktuelle Situation zu haben. Der begrenzte Konsum von Fakten und klaren Informationen hingegen kann dir helfen, um Sicherheit über die aktuelle Lage zu bekommen. Informiere dich dafür auf seriösen Seiten wie beispielsweise: <https://orf.at/corona/> oder auf Instagram @zeitimbild oder @derstandardat

Idee: Begrenze deine Bildschirmzeit am Handy. Eine Faustregel dazu besagt: zehn Minuten Medienzeit pro Lebensjahr am Tag oder eine Stunde pro Lebensjahr in der Woche.

