

Liebe Schülerinnen, liebe Schüler,

wir befinden uns in einer Zeit, in der gewohnte Handlungsmuster über Bord geworfen werden, was hin und wieder zu Unsicherheit und emotionalem Stress führen kann. Daher ist es wichtig, einige Punkte zu beachten, sodass wir unser Gleichgewicht im Alltag nicht verlieren.

1. Achte auf einen gesunden Schlaf- und Wachrhythmus, das heißt: schlafe möglichst acht Stunden pro Nacht und gehe rechtzeitig zu Bett. 😊
2. Ernähre dich gesund und ausgewogen und trinke genügend Wasser.
3. Plane deine täglichen Lernzeiten und halte sie ein. Versuche gewohnte Routinen und Aktivitäten beizubehalten (regelmäßige Körperpflege, regelmäßige Mahlzeiten usw.).
4. Bewegung ist wichtig! Achte auf eine ausreichende körperliche Aktivität und auf Spaß an Bewegung in der Natur.
5. Bleibe im Kontakt mit deinen Freundinnen und Freunden; soziale Kontakte erfüllen in Bezug auf psychisches Wohlbefinden eine wichtige Funktion.
6. Achte auf deine Psychohygiene und gönne dir zwischendurch auch mal eine wohlverdiente Pause, in der du nichts anderes tust, als dich zu entspannen.
7. Nimm dir zwischendurch und vor allem nachts Auszeiten vom Mediengebrauch! Lass dein Gehirn zur Ruhe kommen.
8. Schütze dich vor Informationsüberfluss und vermeide unseriöse Nachrichtensender. Vielen Medien geht es vor allem um hohe Verkaufszahlen, die sie durch zweifelhafte Sensationsmeldungen und Angstmacherei zu erreichen versuchen. Informiere dich mit Verstand!
9. Sollten unangenehme Gefühle hochkommen, zögere nicht, dich an die Beratungslehrerinnen oder professionelle Fachstellen zu wenden (siehe Liste Anlaufstellen).
10. Zorn und Angst können in Coronazeiten ganz natürlich sein. Um wieder Sicherheit zu finden, konzentriere dich auf deine eigenen realen Handlungsmöglichkeiten. Durch sie kannst du deine eigene und die Situation deiner Mitmenschen verbessern.

PASS GUT AUF DICH AUF und SORGE GUT FÜR DICH!

Das Vademecum wurde von der schulinternen CARE-Gruppe – Heike Walden, Dorothea Daum, Eva Locher, Birgit Bertolini – erstellt. Maria-Hueber-Gymnasium, Oktober 2020