

Mein Corona-Tagebuch



Das bin ich



Name: _____

Alter: _____

Hobbys: _____

Was ich nicht mag: _____



Meine Schule



Ich gehe in die Klasse: _____

Mein(e) Klassenlehrer(in): _____

Ich sitze neben _____

Ich spiele in der Pause gerne _____

Ich spiele in der Pause gerne mit

Mein Lieblingsfach: _____

In meiner Freizeit...

Meine Hobbys sind

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____



Corona Info



Das Corona-Virus ist sehr klein. So klein, dass du es nicht sehen kannst.

Es verbreitet sich sehr schnell
und auf der ganzen Welt. 🤧🌍

Das Corona-Virus macht krank. Es kann sein, dass du gar nicht merkst, wenn du Corona hast. Ältere Menschen können aber sehr krank werden. Wenn man Corona hat, dann hat man oft

🤒 Fieber

🤧 Husten

😞 und man fühlt sich schwach.

Damit du dich nicht ansteckst,
solltest du ein paar Dinge beachten:



Halte Abstand zu anderen Menschen.



Wasche regelmäßig deine Hände.

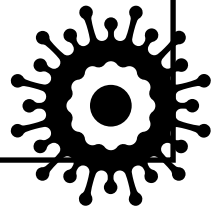
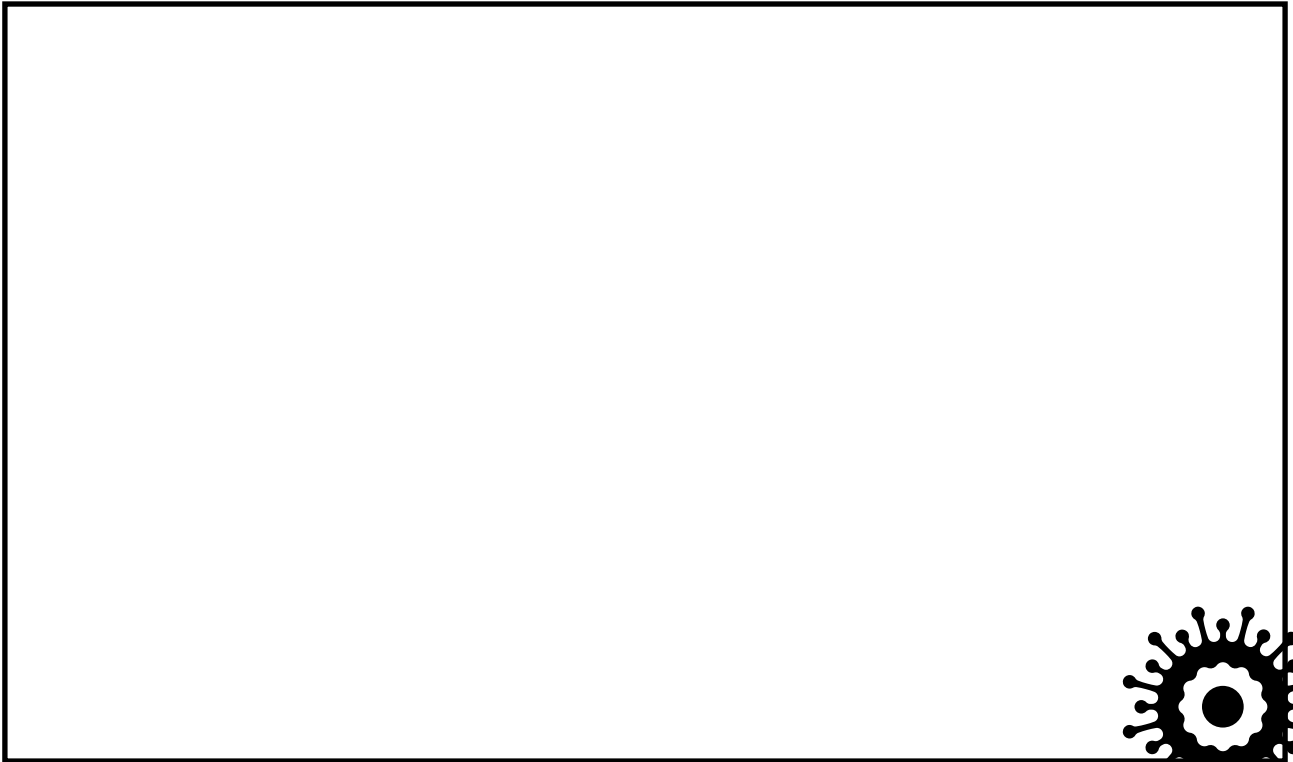


Stark vereinfacht sieht ein Corona-
Virus ungefähr so aus.

Wie stellst du dir das Virus vor.

A large empty rectangular box with a black border, intended for drawing or writing a personal representation of the virus.

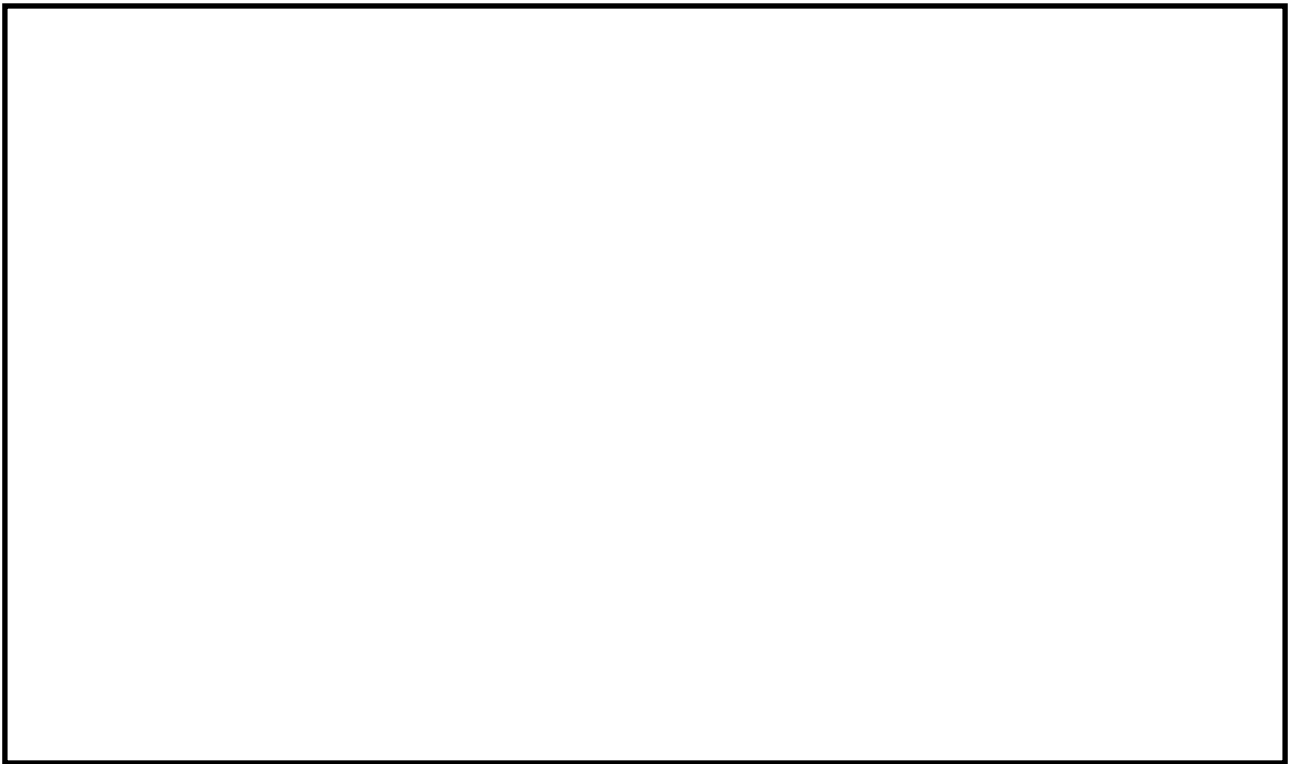
Das Corona-Virus hat meinen Tag verändert



Mein schönstes Erlebnis während der Corona-Zeit



Neue Spiele, Hobbys und Freizeitbeschäftigungen, die ich entdeckt habe



Was mir Angst macht



Was mir bei meiner Angst hilft



- überlegen, warum ich Angst habe
- etwas tun, was mir gut tut
- mit jemanden reden
- an etwas Schönes denken
- malen
- _____

Was mich wütend macht



Was mir in meiner Wut hilft

- nach draußen gehen und rennen
- etwas Wasser trinken
- Musik hören
- ruhig atmen
- mit jemanden reden
- _____
- _____

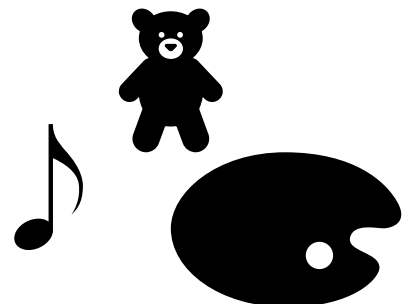


Was mich traurig macht



Was mir in meiner Trauer hilft





- trösten lassen
- malen
- mit meinem Kuscheltier kuscheln
- etwas machen, dass Spaß macht
- Musik hören
- mit jemanden reden



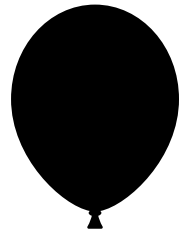
Was mich fröhlich macht



Wie ich Kontakt zu meinen Freunden,... halte

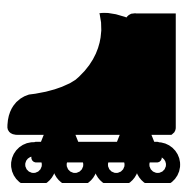
- Telefon 
- WhatsApp 
- Videoanruf 
- Briefe schreiben 
- Bild malen 
- _____
- _____

Sport während Corona



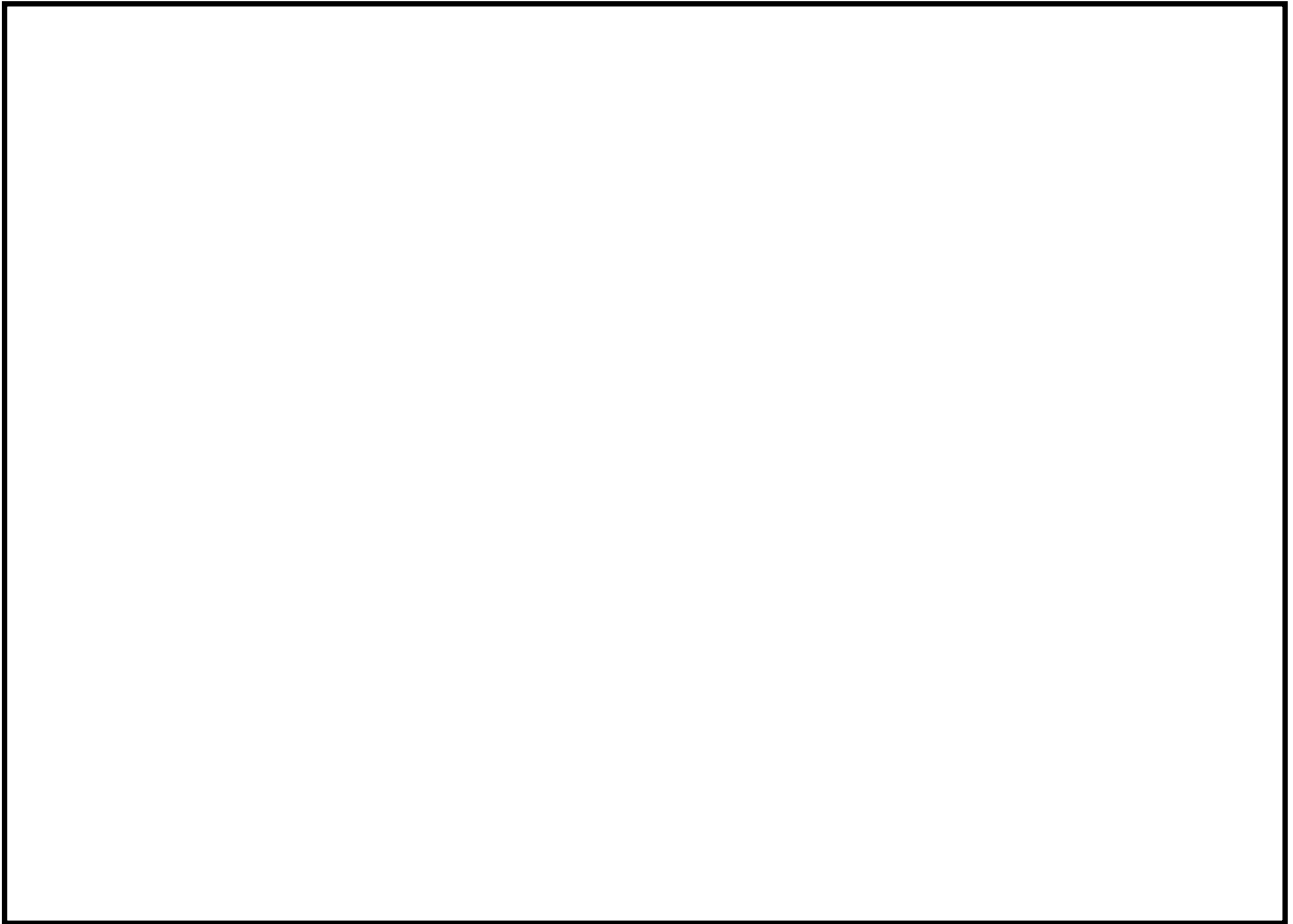
Sport machen in Corona-Zeiten ist schwierig, denn Trainingseinheiten mussten von den Sportvereinen abgesagt werden. Aber Sport zu treiben ist wichtig und auch wenn es zu diesen Zeiten schwierig ist, kannst du ja mal ein paar dieser Vorschläge ausprobieren und eigene Übungen erfinden:

- Prelle einen Luftballon gegen die Wand (50x rechts, 50x links, 50x Hände abwechseln).
- Versuche so lange wie möglich Kopfbälle mit einem Luftballon zu machen. Der Ballon darf den Boden nicht berühren.
- Versuche so lange wie möglich Seil zu springen.
- Finde heraus, wie viele Hampelmänner du ohne Pause schaffst.
- Tanze zu deinem Lieblingslied.



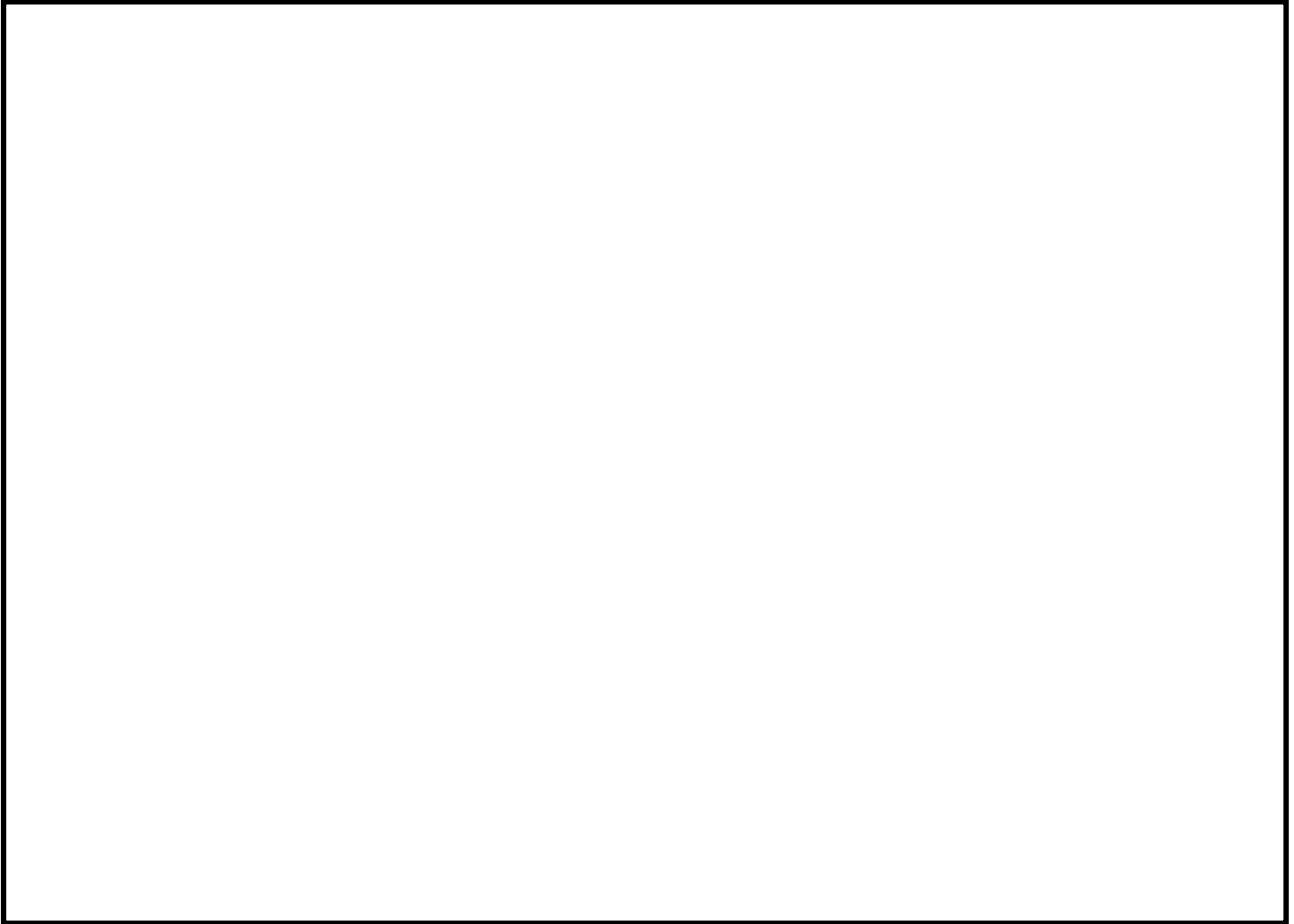
Mein Tag

Datum: _____



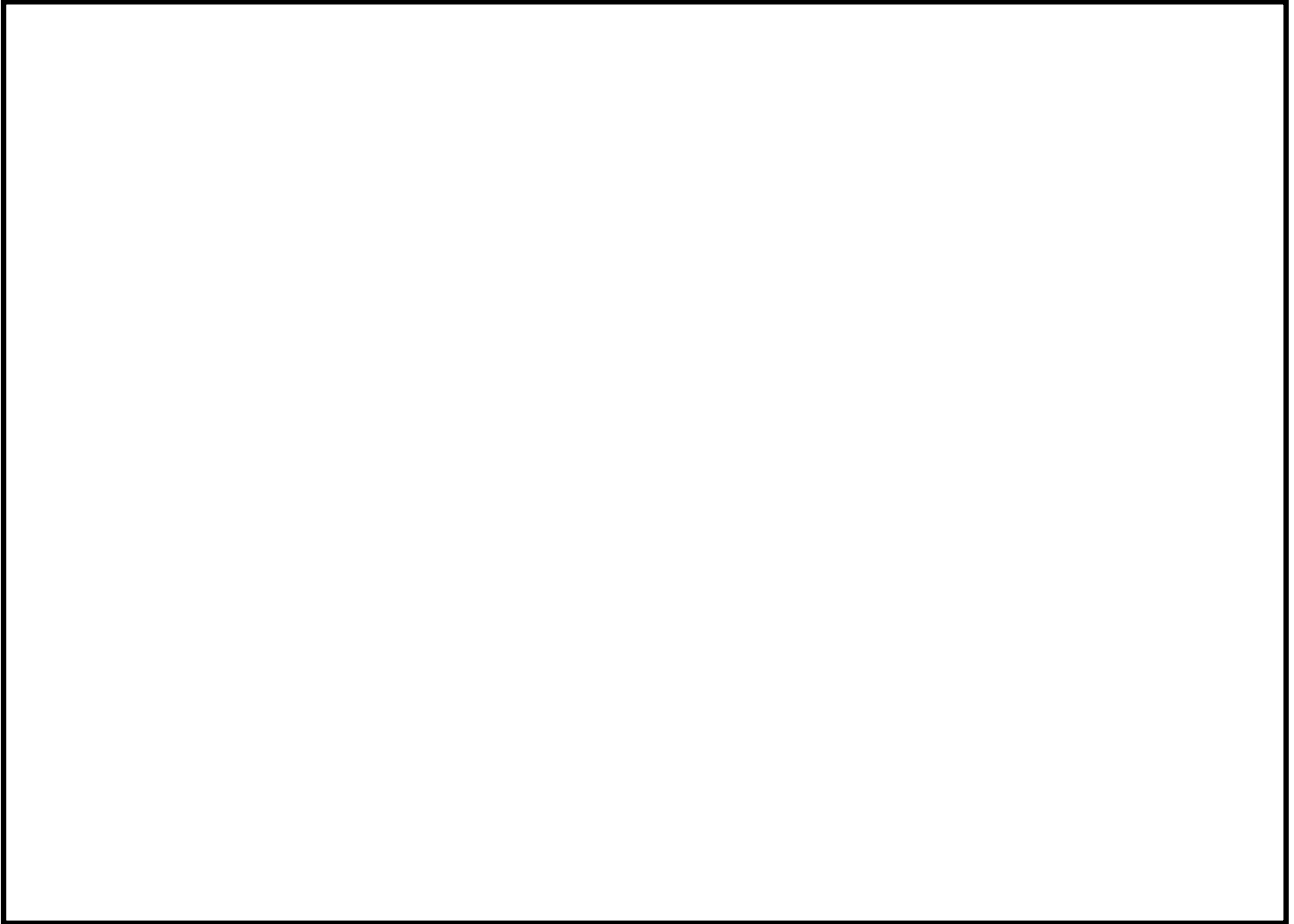
Mein Tag

Datum: _____



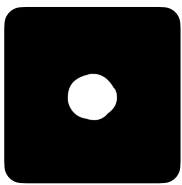
Mein Tag

Datum: _____

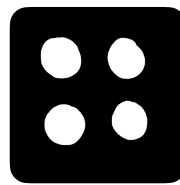


Würfel-Training

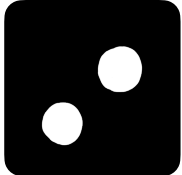
Wie funktioniert das Würfel-Training? Hole dir einen Würfel und dann kann es schon losgehen. Die erwürfelte Zahl gibt an, welche Übung du machen sollst. Du kannst jede Übung erst einmal 30 Sekunden machen oder machst 20 Wiederholungen.



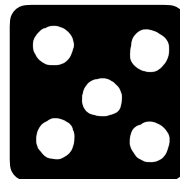
Hampelmann



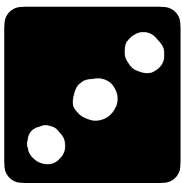
Kerze



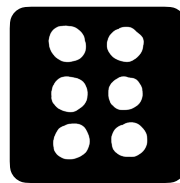
Hüpfe auf
einem Bein



Radfahren



Kniebeuge



auf der
Stelle laufen

