

| Ausgabe 2  
14.04.2020

# Betreuungslehrer-News

---

*Am Ende wird alles gut  
werden. Und wenn es  
noch nicht gut ist, dann  
ist es noch nicht am  
Ende!*

~ Oscar Wilde

---

Die Corona-Krise ist für uns alle, Kinder und Erwachsene, eine ganz neue Situation. Vielleicht hast du dich zuerst über „Corona-Ferien“ gefreut. Aber jetzt stellst du fest, dass es belastend sein kann, wenn du von deinen gewohnten Kontakten isoliert bist.

Ich möchte mit diesen NEWS Ideen und Tipps weitergeben, wie du das Leben und Lernen zu Hause gut meistern kannst.

Heute gibt es ...

## Tipps gegen die Langeweile



### Humor ist, wenn man trotzdem lacht!

Denk dir jeden Tag einen Witz aus, oder erzähle und schicke Witze weiter, die du kennst! Ich fange gleich damit an ...

Extrem kurzer Witz:  
KLOPAPIERVERLEIH

...und dein Witz? Schreib  
ihn mir, dann erzähl ich  
ihn weiter! Versprochen!

Was hat  
vier Beine  
und kann  
fliegen?  
2 Vögel



## Mach coole Experimente!

Wenn du wie ein Forscher coole Experimente machst, wird aus einem langweiligen Zimmer ein spannendes Labor!

Dieses und andere Experimente findest du im Internet unter ...

[https://www.helmholtz.de/fileadmin/user\\_upload/06\\_jobs\\_talente/Schuelerlabore/Helmholtz\\_Schuelerlabore\\_Brochure2018\\_A5\\_web2.pdf](https://www.helmholtz.de/fileadmin/user_upload/06_jobs_talente/Schuelerlabore/Helmholtz_Schuelerlabore_Brochure2018_A5_web2.pdf)

### WIE DIE SCHWERELOSIGKEIT ASTRONAUTEN VERÄNDERT



In der Schwerelosigkeit wiegen alle Körperflüssigkeiten nichts und darum verteilen sie sich anders als auf der Erde. Astronauten werden im All mehrere Zentimeter größer und bekommen vor allem in der ersten Zeit einen dickeren Kopf und dünnere Beine. Manche fühlen sich dann nicht besonders wohl. Ähnliche Phänomene kannst du aber auch an deinem Körper beobachten.

#### DAS BRAUCHST DU:

- STUHL
- BETT
- MAßBAND
- STOPPUHR



#### SO GEHT'S:

##### „Größer werden“

Miss abends, bevor du ins Bett gehst, ganz genau deine Körpergröße. Morgens direkt nach dem Aufstehen wiederholst du die Messung. Stellst du einen Unterschied fest?



#### Erklärung:

Wie Polster liegen zwischen den Knochen deiner Wirbelsäule die Bandscheiben. Tagsüber wird durch dein Körpergewicht aus den Bandscheiben etwas Flüssigkeit herausgedrückt – du wirst ein wenig kleiner. Wenn die Bandscheiben in der Nacht entlastet werden, nehmen sie Flüssigkeit auf und dehnen sich wieder aus. Das passiert, wenn du dich hinlegst, bei den Astronauten in Schwerelosigkeit aber die ganze Zeit.



## Schick Oma und Opa eine Foto-Grußbotschaft!

Die Eltern eines Kollegen haben sich mit dem Corona-Virus angesteckt. Seine Schwester hatte eine tolle Idee: Alle Kinder und Enkelkinder schickten ihnen eine Foto-Grußbotschaft. So hat das dann ausgesehen:



### Tipp:

Oma und Opa freuen sich sicher über eine solche Botschaft – auch wenn sie nicht krank sind!

Übrigens: Den Eltern meines Kollegen geht es schon viel besser. Sie werden bald wieder gesund, so wie die meisten Menschen, die an Covid19 erkranken.

Überleg dir zuerst, wer alles mitmachen könnte: Mama, Papa, deine Geschwister, Onkel, Tanten, Cousinsen und Cousins ... Nimm Kontakt zu allen auf und bitte Sie um ihre Mithilfe. Dann denkst du dir einen Satz aus, der genauso viele Wörter hat wie Personen mitmachen. Am besten machst du eine **Liste** mit den Namen und ordnest jeder Person ein Wort der Botschaft zu.

Liste

Mama: **Wir**  
 Papa: **denken**  
 Susi: **an**  
 Peter: **euch**  
 Maria: **!**

Jetzt geht's los: Du schickst die Liste als email oder Handynachricht an alle Familienmitglieder, die mitmachen. Jede Person schreibt ihr Wort mit dickem Stift auf ein A4-Blatt und lässt sich mit dieser Karte fotografieren. Die Fotos können sie dir als email-Anhang oder z.B. per WhatsApp schicken.

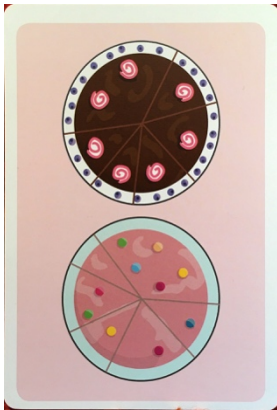
Für den nächsten Schritt brauchst du vielleicht **Hilfe durch Erwachsene oder ältere Geschwister**. Wenn du alle Fotos zusammen hast musst du daraus eine **Collage** basteln. Es gibt im Internet Apps, mit denen das gar nicht so schwer ist, z.B. unter [www.fotocollagen.de](http://www.fotocollagen.de)

Die fertige Collage verschickst du am besten gleich mit dem Handy oder dem Computer.

## Stärken stärken

In Krisenzeiten ist es besonders wichtig, dass du dir bewusst machst, was deine Stärken sind, was du gut kannst oder was gut läuft. Die Erwachsenen nennen das **Ressourcen**. An dieser Stelle in den NEWS möchte ich dir jedes Mal eine kleine Ressourcenübung vorschlagen.

### Übung 2: Kuchendiagramme



Magst du auch gerne Kuchen? Wenn du das Gefühl hast, dass alles um dich herum nur blöd ist, kann dir diese Übung gut helfen. Male dazu auf einem Blatt zwei gleich große Kreise auf. Das sind deine beiden Kuchen. Zuerst beginnst du mit dem linken Kuchen. Male ein großes Minus-Zeichen darüber und überleg dir alles, was dich nervt und bedrückt.

Das können zum Beispiel ganz bestimmte Dinge sein wie die Schule oder bestimmte Personen. Jetzt musst du überlegen wie groß das entsprechende Kuchenstück sein soll. Wenn dich etwas mehr nervt als etwas anderes muss dieses Stück natürlich auch größer sein als das andere. Schreib die Dinge in die passenden Kuchenstücke, also zum Beispiel Schulaufgaben in das größte Kuchenstück und morgens aufstehen in das kleinste. Du musst den Kuchen komplett in verschieden große Stücke einteilen.

Wenn du damit fertig bist, mach es mit dem rechten Kuchen genau so, aber nur mit positiven Dingen, die dir Spaß oder Freude machen und Kraft geben. Male also zuerst ein großes Plus-Zeichen über deinen zweiten Kuchen. Jetzt überleg dir alles was du gerne machst und wen du gerne magst.

Wenn du damit fertig bist, schau wie deine Kuchen aussehen. Bist du überrascht, dass du einen ganzen positiven Kuchen backen konntest? Wenn du wieder einmal denkst, dass ALLES blöd ist, kannst du dir das Bild vom Plus-Kuchen anschauen oder dich daran erinnern und ein Stück davon in Gedanken „essen“.

## Hilfreiche Telefonnummern und links

### Rat und Hilfe für Kinder und Jugendliche:

**Rat auf Draht: 147** – *Rat und Hilfe am Telefon*

**<https://www.rataufdraht.at/chat-beratung/chat-beratung-schulpsychologie>** - *Hier kannst du anonym mit einer Vertrauensperson chatten*

### Rat und Hilfe für Eltern:

**Telefonseelsorge: 142**

**<http://www.schulpsychologie.at/psychologische-gesundheitsfoerderung/corona>** - *Beratungsangebote der Schulpsychologie während der Corona-Krise*

**<https://awblog.at>** – *10 Tipps für einen konfliktfreien Heimunterricht*

**[www.ruthkarner.at](http://www.ruthkarner.at)** - *ein Handbuch zum Thema „Schule zu Hause“*