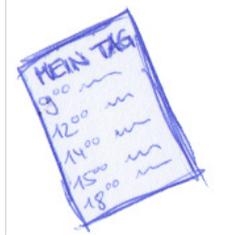


Coronavirus/ Covid-19

Wie du die viele freie Zeit zu Hause bestmöglich überstehst.
Praktische Ratschläge für junge Geflüchtete in anstrengenden Zeiten:



MACH EINEN PLAN!

Plane klare Lern- und Freizeiten

BEWEGE DICH!

Sport machen, tanzen... kannst du auch zu Hause oder du kannst alleine joggen oder spazieren gehen

STRUKTUR HILFT!

Gib deinem Tag eine Struktur, steh auf, dusche, zieh dich an, esse zu den üblichen Zeiten (Frühstück, Mittag, Abend)

Nutze Medien bewusst!

Achte darauf, nicht nur im Handy zu chatten, TV zu gucken, sondern dich auch zu bewegen

Nutze Sport-; Lern-Apps



PFLEGE SOZIALE KONTAKTE

Sprich mit Freunden und Familie, per Telefon, Video

Mach was dir gut tut!

Musikhören, singen, malen, kochen, was du schon immer mal machen wolltest;)

DENK POSITIV!

Du hast schon viel Schwereres geschafft, das schaffst du jetzt auch!

Stoppe negative Gedanken und lenk dich ab!



SPRECHE über deine SORGEN!

Mit einem/r Freund*in, jemanden, dem du vertraust (Betreuer*in, Vormund, Therapeut*in, ..)

LÖSE KONFLIKTE!

Streit auf engen Raum ist normal, rede darüber, mach einen Spaziergang, bevor du wütend wirst

HOL DIR HILFE, WENN NÖTIG

Viele machen sich gerade Sorgen, trau dich darüber zu reden



XENION

Psychosoziale Hilfen für politisch Verfolgte e.V.



Psychosoziale Hilfen für
politisch Verfolgte e.V.

Liebe Betreuer*Innen, liebe Eltern
liebe Jugendliche und Kinder,

damit es in dieser Corona-Zeit nicht zu langweilig wird, haben wir ein paar Links
gegen die Langeweile gesammelt. Wir hoffen es ist auch etwas für Euch dabei!
Wir wünschen Euch viel Spaß und natürlich Gesundheit!

Euer Xenion- Team

Schule von zu Hause:

<https://www.corona-school.de/>

<https://anton.app/de>

<https://www.englisch-lernen-online.de/>

<https://www.schlaukopf.de/>

<http://mathenatur.de/>

Deutschkurse:

<https://www.dw.com/de/deutsch-lernen/deutschkurse/s-2068>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.kodehaus.iwdl&hl=de>

Hörbücher:

<http://www.die-musikstation.de/hoerspiel.html>

<https://www.audible.de/ep/zuhausemitaudible> (Mit Amazon-Zugang kostenlos während
Corona)

<https://fyvd.de/user/garneleh/collection/audiospass-fuer-kids-und-co?page=0&matrix=1>

Fernsehen:

<https://www.ardmediathek.de/ard/>

<https://www.zdf.de/>

für Kinder:

http://www.ard.de/kinder/ARD_Kinder/3275060/index.html

<https://www.zdf.de/kinder>

<https://www.kika.de/index.html>

Konzerte:

<https://www.arte.tv/de/arte-concert/>

Sport:

Corona-Fußball-Training:

https://www.dfb.de/trainer/artikel/training-trotz-corona-die-technik-im-eigentraining-zuhause-verbessern-3141/?no_cache=1

Corona-Sport mit Alba:

<https://www.youtube.com/channel/UCNAj17FO6CxUU5v6wO7kPfQ>

Fitness:

<https://www.cyberobics.com/de/> (gibt's auch als App, nur während Corona ganz kostenfrei)

<https://apps.apple.com/de/app/workouts-zuhause-fitness-app/id1313192037>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=homeworkout.homeworkouts.noequipment&hl=de>

Puzzle:

<https://digitalpuzzle.ravensburger.de/>

Karaoke:

<https://www.smule.com/>

Museum:

<https://www.geo.de/reisen/reisewissen/22736-rtkl-coronakrise-diese-museen-koennen-sie-virtuell-besuchen>

Übersichten:

<http://jugendnetz-berlin.de/de/gute-medienbildung-berlin/Bildung-mit-digitalen-Medien-von-zuhause.php>

https://padlet.com/netti_zuHausebleiben?fbclid=IwAR247CFRmpbcYkJAWojJTgCNYkTciOk_zBC_pTfBnsg07XnudImXlow8_tM

<https://kinderschutzbund-berlin.de/zuhause/>