



Janine Kamay
-Schulsozialarbeiterin-

02402 29128
015781020729

jkamay@ritzefeld.eu

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wieder steht uns eine Zeitspanne voll Ungewissheit bevor. Wir alle sind dazu verpflichtet, das Beste aus der Situation zu machen, auch wenn sie schwer ist.

Nehmt euch Zeit zum Entspannen!

Das bedeutet aber NICHT nur abhängen, Youtube schauen, TikTok Videos drehen, WhatsAppen, Insta durchscrollen, bis in die Puppen schlafen, zocken, Süßigkeiten schnuppern... (ich übertreibe gern 😊)

Entspannen ist gar nicht so leicht. Sich frei machen von Stress, keine (negativen) Gedankenschlösser bauen, dem Ärger Luft machen, die Langeweile aushalten.

Durchatmen, wenn es stressig wird. Das geht auf vielerlei Arten. Probiert verschiedenes aus. Vor allem aber haltet eine Struktur ein, steht morgens trotzdem auf, um einen Rhythmus beizubehalten. Macht eure Aufgaben und legt Pausen ein. Von nun an seid ihr wieder doppelt so viel gefordert. Zeitpläne / Aufgabenpläne können euch mehr Struktur geben. Die Schule unterstützt euch, in dem ihr Videokonferenzen abhaltet. Haltet euch an Regeln und Vereinbarungen (auch die Erwachsenen). Esst gesund und bleibt in Bewegung.

Malt, lest ein schönes Buch, hört Musik oder Hörbücher.

Yoga und Gymnastik sind sehr anstrengend, wenn man es richtig und vor allem konzentriert ausübt.

Auspowern in dieser Zeit geht auch. Seid kreativ, tanzt, springt Seil, macht Workouts, lauft auf der Stelle, macht Hullahupp Wettbewerbe, setzt euch unter Freunden kleine sportliche machbare Herausforderungen. Übt gemeinsam Sport aus

oder stellt die gleiche Musik ein und kreiert einen Tanz via Videochats.... Auch spazieren gehen, ist sehr förderlich.

Animiert eure Eltern dazu mitzumachen, ob sportliche Aktivitäten oder Gesellschaftsspiele. Sie tun allen Beteiligten gut und das Schöne daran ist, eine Zeit gemeinsam ohne Stress und Diskussionen über Hausaufgaben. Gerade wir Erwachsenen müssen uns oft mehr dazu überwinden. Vielleicht könnt ihr uns Erwachsene dazu bringen, durch Spaß auch unseren Stress und die Gedanken für einen Moment auszuschalten. 😊

Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wir alle, brauchen diese wertvolle und vor allem sinnvolle gemeinsame Zeit.

In diesem Sinne, Bleibt gesund und eine fröhliche Weihnachtszeit.

Es folgt die Ritze Family Challenge...

Herzliche Grüße

Janine Kamay

(Schulsozialarbeiterin)