

Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Leichte Sprache
20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Liebe Schüler,

die Schulen sind geschlossen. Der Grund: die Verbreitung einer Krankheit. Die Krankheit heißt Corona-Virus.

Hier ist eine Erklärung zum Corona-Virus:

Ein Video: <https://www1.wdr.de/mediathek/av/video-corona--fuer-kinder-erklaert-100.html>

Informationen in vielen Sprachen: <https://www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus>

Die Krankheit macht vielen Leuten Angst.

Hier sind Hinweise, die helfen können.

Warum wurden die Schulen geschlossen?

Wenn sich viele Menschen treffen, wird die Krankheit schneller übertragen. Die Schulen sind geschlossen, damit weniger Menschen krank werden. So können sich auch Krankenhäuser vorbereiten. Es sollen Menschen geschützt werden: Die Menschen, die sehr krank werden können. Das sind zum Beispiel ältere Menschen.

Angst müssen Sie keine haben. Aber versuchen Sie, nur wenige Menschen zu treffen.

Was kann in dieser besonderen Zeit helfen?

Viele Menschen fühlen sich gerade unsicher oder ängstlich. Vielleicht essen Sie wenig. Oder schlafen schlecht. Vielleicht haben Sie Schmerzen im Kopf oder Bauch. Manche Menschen sind schneller wütend oder ängstlich. Das ist normal.

Folgendes kann Ihnen helfen:

- **Planen Sie Ihren Tag.** Planen Sie eine feste Uhrzeit für
 - Schlafen und Aufwachen
 - Essen
 - Lernen und Schule
 - Sport – man kann auch zuhause Sport machen. Dazu gibt es Filme auf Youtube.
 - Telefonieren mit Freunden oder Familie
 - Schöne Dinge – etwas, was Sie gerne machen.

Planen Sie die ganze Woche. Sie können das aufschreiben (Stundenplan). So wissen Sie, was Sie am nächsten Tag machen wollen. Das gibt Sicherheit.



Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Leichte Sprache
20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

- **Lesen Sie nur manchmal neue Informationen.**
 - Lesen Sie nur zu festen Zeiten neue Informationen.
 - Reden Sie mit Freunden auch über andere Sachen. Nicht nur über das Corona-Virus.
 - Entspannen Sie sich auch. Yoga und andere Übungen können helfen. Sie können das im Internet oder in Apps finden.
Hier eine Übung zum Atmen:
<https://www.youtube.com/watch?v=nvHXxEvn08s> (deutsch)
<https://www.youtube.com/watch?v=9loTSVz7Goc> (farsi)
<https://www.youtube.com/watch?v=1CVVLPKyM2o> (arabisch)

- **Sagen Sie, wie Sie sich fühlen.** Sie können das auch für sich aufschreiben. Oder Sie schreiben eine Nachricht an einen Freund. Danach fühlen Sie sich besser.

- **Tun Sie, was Sie gerne machen.** Jetzt haben Sie mehr Zeit dafür – weil Sie mehr Ruhe haben: Sport, Kochen, Telefonieren. Oder was macht Ihnen Freude?

- Auf dem Handy bekommt man auch falsche Nachrichten zum Corona-Virus. Das kann Angst machen.
 - Geben Sie falsche Nachrichten nicht weiter. Sie können sagen: Das stimmt nicht.
 - Denken Sie nach: Wer schickt die Nachricht?
 - Reden Sie mit anderen Personen darüber.
 - Suchen Sie die Nachricht im Internet. Können Sie die Nachricht dort auch finden? Sie können suchen bei bekannten Stellen, zum Beispiel dem Ministerium für Gesundheit: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus.html> (auch in den Sprachen: Arabisch, Englisch, Russisch, Türkisch)
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus/coronavirus-leichte-sprache.html> (in einfacher Sprache)



Hilfe für ältere Schüler und Schülerinnen

Leichte Sprache
20.03.2020



Institut für
Pädagogik und
Schulpsychologie
Nürnberg - IPSN

Wo gibt es Unterstützung?

- **Psychologie Nürnberg**
0911/231-90 51, ipsn-schulpsychologie@stadt.nuernberg.de
- **Krisen-Dienst Mittelfranken** - Hilfe für Menschen.
Online oder mit dem Telefon: 0911 42 48 55 0, www.krisendienst-mittelfranken.de
- **Bürger-Telefon** zum Corona-Virus. Telefon: 0911 231 10 666

Wir wünschen Ihnen eine gesunde Zeit!

Ihr Team der Schulpsychologie

