

Ja, es ist nervig!  
Ja, es ist langweilig!

**ABER**

**#covid19** ist kein Computerspiel

**ALSO**

bleibt zu Hause!

**DANKE!**

### Tipps gegen die Langeweile

- \* ALBA Sportstunde, mo-fr auf YouTube, 9 Uhr Kita, 10 Uhr Grundschule, 11 Uhr Oberschule
- \* beteiligt euch an Online-Challenges
- \* räumt eure Zimmer um, gestaltet es neu, seid kreativ und nutzt das was da ist
- \* nutzt WhatsApp und co. um in Kontakt zu bleiben
- \* unterstützt eure Eltern, kocht oder backt etwas für sie oder noch besser, macht es gemeinsam
- \* entstaubt eure Brettspiele
- \* Netflix und co. haben unendlich viele Serien und Filme, nutzt eure Chance



### Hygienetipps

- \* Hände (gründlich) waschen
- \* Hände aus dem Gesicht fernhalten
- \* Abstand halten
- \* hustet oder niest direkt ins Taschentuch oder in die Armbeuge
- \* teilt euch keine Getränke oder Snacks
- \* zu Hause immer ordentlich lüften