

Stark durch Corona!

Wie wir den Lockdown gut überstehen



01

Herausforderungen hat
jeder – die Bibel gibt
Mut!

02

Jeder Tag braucht
einen Plan

03

Sinnvolle Pausen



04

Mit Zielen lebt es sich
leichter



05

Was gegen „Null
Bock“ hilft

06

Charaktertraining



01 Herausforderungen hat jeder – die Bibel gibt Mut!

Lernen von Josua



02

Jeder Tag braucht
einen Plan

Der Tagesplan



Struktur, Struktur, Struktur



03 Sinnvolle Pausen

Sinnvolle Pausen

1

Aktivpausen

Tabata-Training

Komoot-Tour

Einmal um den Block

2

Kreativpausen

Malen, Basteln, Spielen,
Bauen, Sägen, Sticken,
musizieren, handwerken,
Hörspiel aufnehmen

3

Stille-Pausen

Lesen, Hörspiele

Kein Bildschirm!

Familienlesen



04 Mit Zielen lebt es sich leichter

Ziele setzen

1

Tagesziele

Den Tagesplan einhalten

2

Wochenziele

Ohne Hausaufgaben ins
Wochenende

3

Familienziele

Wandertour
Essen bestellen
gemeinsam Film sehen



05

Was gegen „Null
Bock“ hilft

Gegen “Null Bock”

Nicht einsam

„Null Bock“ hat man nur
alleine

ohne Anstrengung keine
Freu(n)de

Ziele setzen

Belohnungen motivieren

Erfolge auch

Spaß ist nicht Freude

01

03

02

04

aushalten

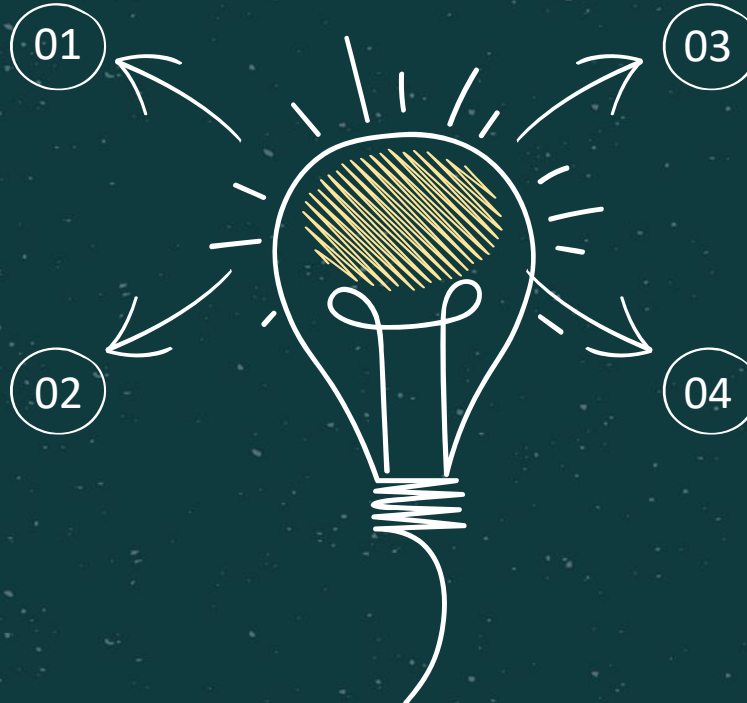
Tapfer sein – ohne
Schulduweisung

„Gewitter“ ziehen vorüber

Schöne Zeiten

Irgendwas macht immer Spaß

Das Beste sparsam – sonst
wird's wertlos





06 Medien = Charaktertraining

Charaktertraining

1

Den Schweinehund überwinden

Sich überwinden trainiert die
Seelenmuskeln

Fruststation

2

Zuhören trainieren

Mit „Augen-zu“ unterhalten
„Dinner in the dark“

3

Gutes Tun

Einkaufen für Senioren
Lied am Telefon singen
Brief schreiben

$\sqrt{123}$

STUDY
HARD!

Stark
und
mutig!



+ x ÷