

Covid-19

und ich

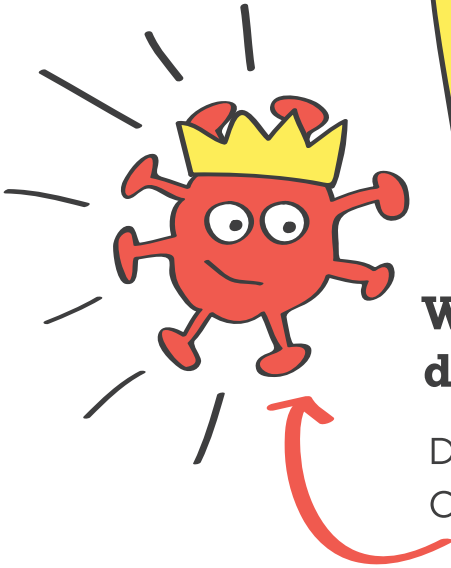
Wie geht es mir?

Name:

Datum:

Land:

# Covid-19 / Coronavirus



## Was ist das überhaupt?

Das hier ist ein Corona-Virus.

## Wie überträgt sich dieses Virus?

Hauptsächlich durch winzige Tröpfchen, die der Mensch beim Niesen oder Husten verbreitet. Wir können uns aber auch anstecken, wenn wir Oberflächen berühren, auf denen sich das Virus befindet, und uns dann an den Mund, die Nase oder die Augen fassen.

## Woran erkennt man Covid-19?

Die häufigsten Symptome (Anzeichen) sind Husten, Fieber und Probleme beim Atmen.

## Wie stecke ich mich gar nicht erst an?

- Indem ich mir regelmäßig und gründlich mit Wasser und Seife die Hände wasche.
- Indem ich alles desinfiziere, was mit dem Virus in Kontakt gekommen sein könnte (vor allem Türklinken).
- Indem ich mit meiner Familie zuhause bleibe.

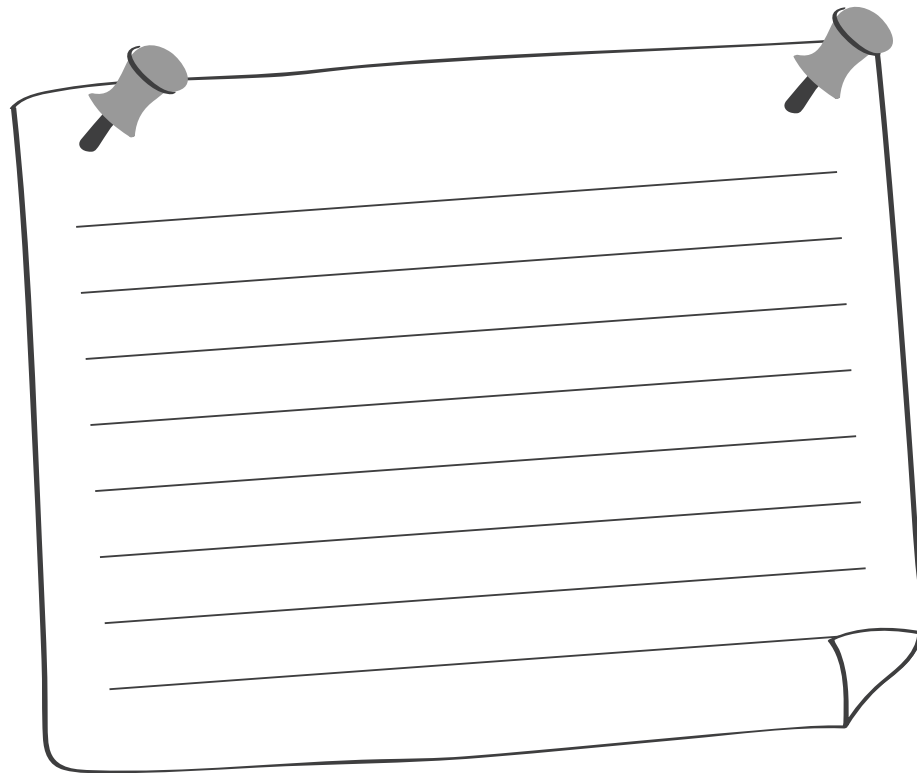
## Warum sind alle so besorgt?

- In vielen Ländern haben sich schon viele Menschen infiziert.
- Einige davon sind bereits gestorben.
- Bisher gibt es noch keinen Impfstoff.
- Da wir nun alle zuhause bleiben, haben viele Menschen außerdem Angst, ihre Arbeit zu verlieren.

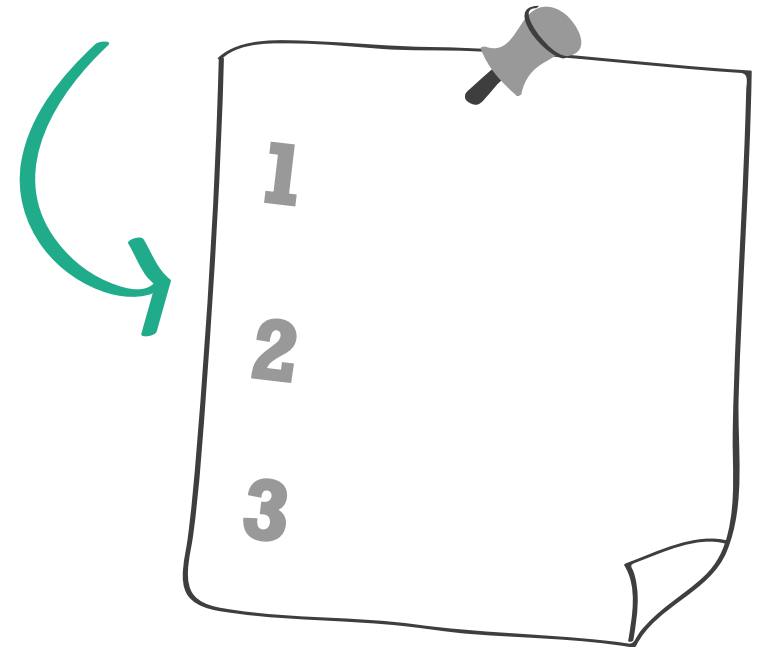
# Die Zeit scheint stillzustehen.

Die Uhrzeit ist auf einmal nicht mehr so wichtig.

Wir haben plötzlich mehr Zeit: zum Beobachten, Nachdenken, Schreiben, Fühlen usw. Du auch? Mach eine Liste!



Fallen dir drei positive Auswirkungen auf die Umwelt und das Klima ein?



Wie lange bist du schon zuhause? \_\_\_\_\_ Tage



## Was wir nicht vergessen dürfen:

**1** Das passiert gerade auf der ganzen Welt.



**2** Es ist nicht deine Schuld.

**3** Das ist keine Strafe.

**4** Es ist wichtig, dass wir zuhause bleiben. **Vielen Dank!**



**5** Früher oder später werden wir alles überstanden haben. **Es wird nicht für immer so sein wie jetzt.**

Damit ich diese wichtige Zeit nicht vergesse: **Wer bin ich heute?**



Ich bin heute \_\_\_\_\_ Jahre und \_\_\_\_\_ Tage alt.

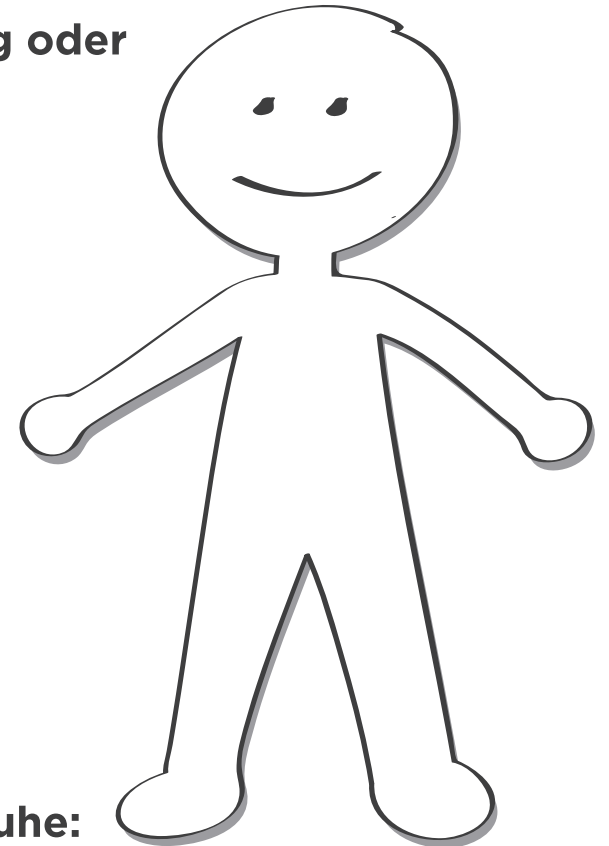
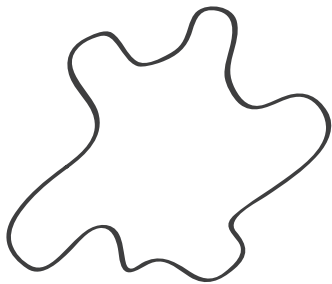
Ich wiege \_\_\_\_\_ kg.

Ich bin \_\_\_\_\_ cm groß.

Mein Lieblings-Schlafanzug oder  
meine liebsten Klamotten:


Meine besten  
Freundinnen und  
Freunde heißen:

Meine Lieblingsfarbe:



Mein liebstes Paar Schuhe:

# Wie geht es mir?

Diese  Situation kann viele Gefühle auslösen, die ganz unterschiedlich sind.  
Wann oder in welchen Situationen fühlst du dich so wie auf den Zeichnungen?



ruhig

---

---

---

---

---

---



traurig

---

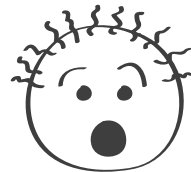
---

---

---

---

---



ängstlich

---

---

---

---

---

---



wütend

---

---

---

---

---

---



besorgt

---

---

---

---

---

---



fröhlich

---

---

---

---

---

---



frustriert

---

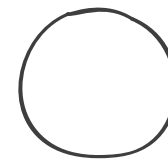
---

---

---

---

---



was noch?  
\_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

# Früher und jetzt

**Was ist noch wie früher?**

- Ich dusche jeden Tag

**Was hat sich geändert?**

- Ich kann nicht rausgehen

# Kalender

Einige Verabredungen und Pläne mussten wir absagen oder verschieben. Um diese Dinge tut es mir besonders leid:

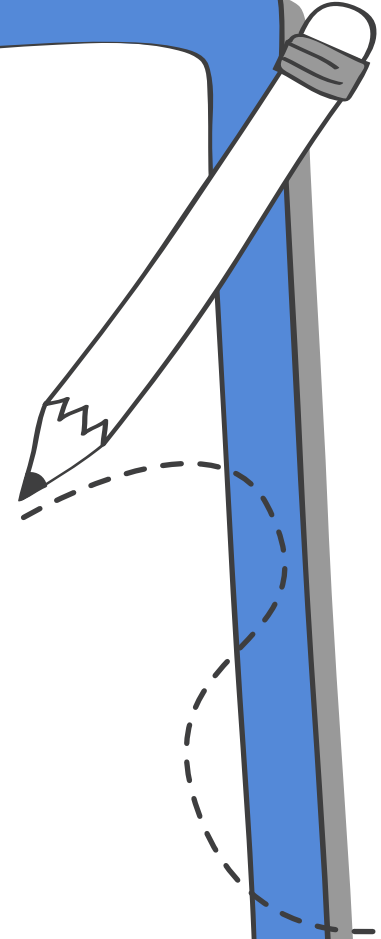
| Was | Wann | Mit wem | Konnten wir es verschieben? |
|-----|------|---------|-----------------------------|
|     |      |         |                             |
|     |      |         |                             |
|     |      |         |                             |

Einige Dinge konnten wir trotzdem machen - wenn auch vielleicht ein bisschen anders als geplant!

| Was | Wann | Mit wem | Wie war's? |
|-----|------|---------|------------|
|     |      |         |            |
|     |      |         |            |
|     |      |         |            |



Male oder kleb ein Foto davon ein, was du in letzter  
Zeit zuhause alles so gemacht hast:



**Das Motto:**

**Mach etwas Alltägliches zu etwas Außergewöhnlichem!**

Ich war draußen unterwegs.

ja  nein

Ich habe Hausaufgaben bekommen.

ja  nein

Meine Eltern arbeiten von zuhause aus.

ja  nein

Manchmal hab ich die Nase voll.

ja  nein

Ich habe neue Dinge gelernt.

ja  nein

Ich kenne jemanden, der Covid-19 hat.

ja  nein

Ich habe ein Puzzle gemacht.

ja  nein

Ich habe gebastelt und war kreativ.

ja  nein

Ich mache mir Sorgen, wenn ich die Nachrichten höre.

ja  nein

Ich habe ein Buch gelesen.

ja  nein

Welches?

Ich habe einen neuen Film gesehen.

ja  nein

Welchen?

Ich habe eine neue Sendung geguckt.

ja  nein

Welche?

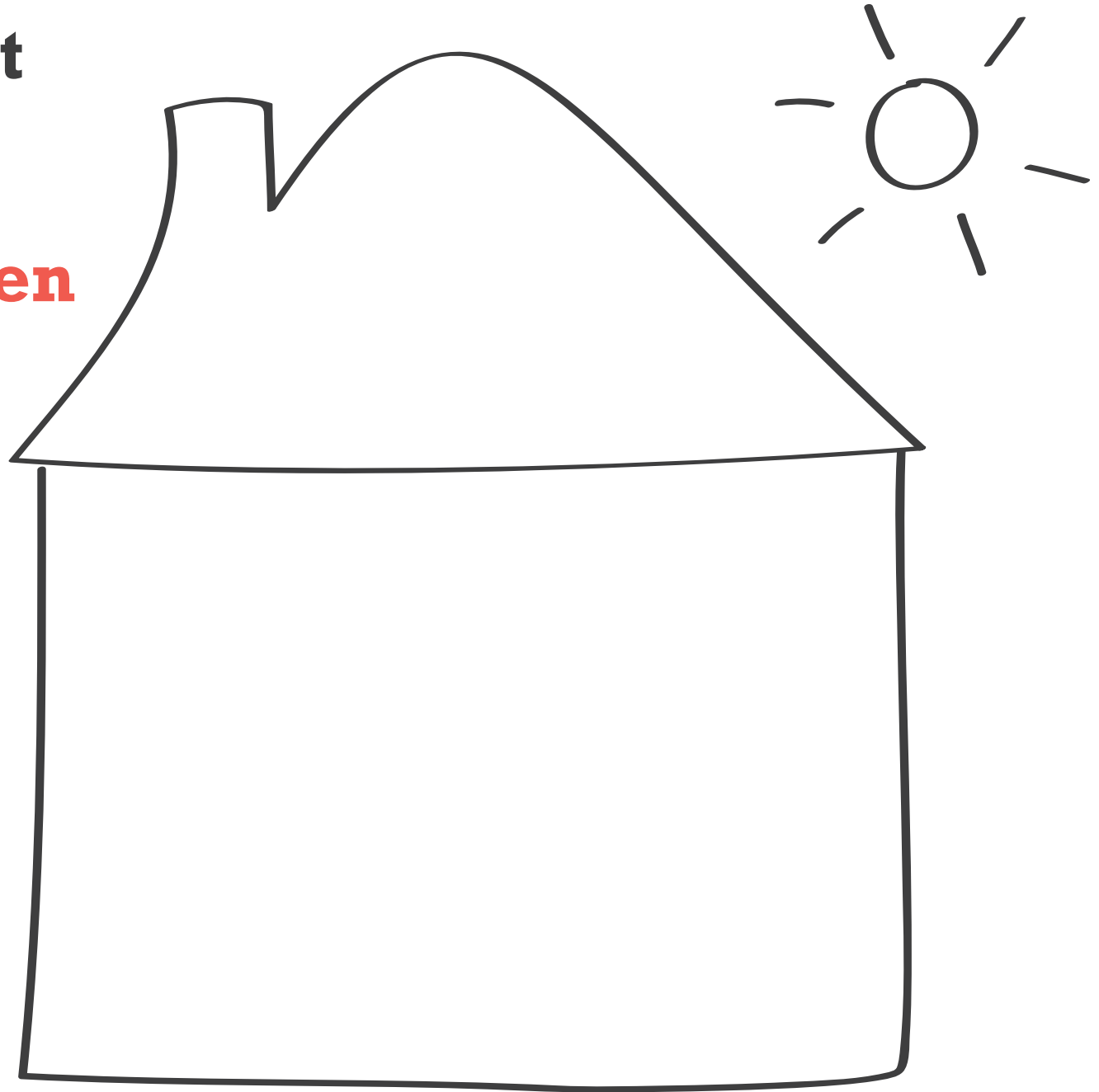
Ich habe gekocht.

ja  nein

Was genau?

**Ja oder nein?**

**Wir sind nicht  
eingesperrt,  
sondern an  
einem sicheren  
Ort. ♥**



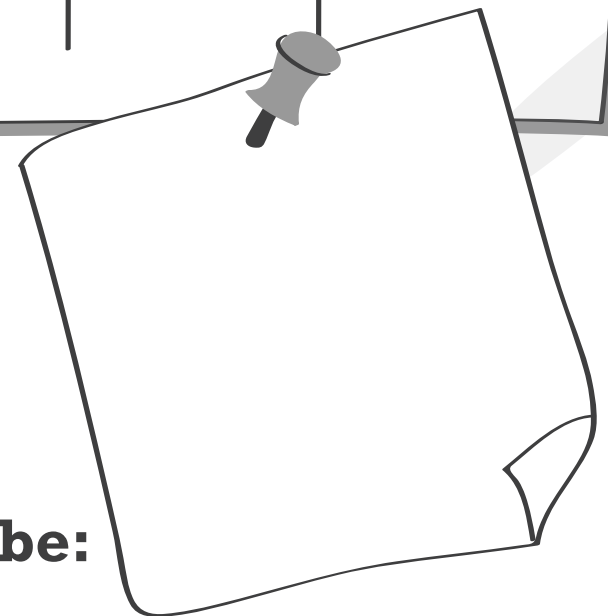
Zeichne deinen  
Lieblingsort in  
deinem Zuhause.

Schreib an jedem Tag eine schöne Beschäftigung auf und wiederhole sie in jeder neuen Woche:

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
|        |          |          |            |         |         |         |

Hier ein paar Beispiele: kochen, lesen, zeichnen, malen, tanzen, Sport, aufräumen, sauber machen, Gartenarbeit, Auto waschen...

**Was ich davon am allerliebsten gemacht habe:**



# Rücksicht und Verständnis

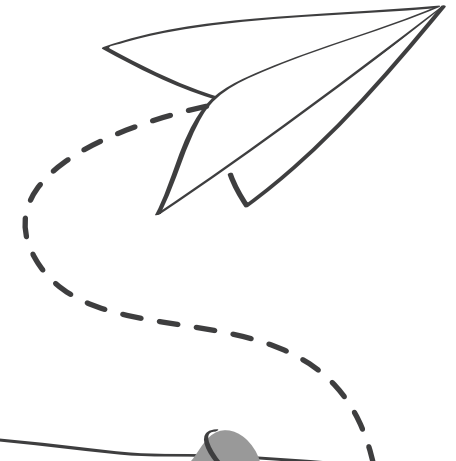
Manchmal müssen wir Dinge allein tun und manchmal möchten wir mit anderen zusammen sein.

Wofür braucht Papa manchmal etwas Zeit für sich?

Wofür braucht Mama manchmal etwas Zeit für sich?

Wofür brauche ich manchmal etwas Zeit für mich allein?

Was können wir alle zusammen machen?



**Lasst uns in dieser besonderen Zeit einen Pakt schließen:**

- Wenn du etwas fallen lässt → heb es auf.
- Wenn du Unordnung machst → mach wieder sauber.
- Wenn du etwas öffnest → mach es wieder zu.
- Wenn du etwas rausholst → räum es wieder weg.

**Zusammen geht alles leichter!**



TOOLTOYS

tooltoys.mx



# Interview

Führ ein Interview mit einer Person, mit der du zusammen wohnst.

**Name der interviewten Person:**

Was war am schwersten in dieser Zeit?

Drei Dinge, die du gelernt hast:

---

---

---

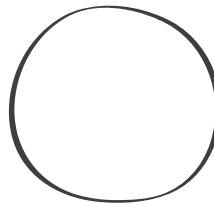
Wohin würdest du gehen, wenn du rausgehen könntest?

Dein Lieblingsmoment?

Wie kann ich dir helfen?

Wofür bist du dankbar?

Wie fühlst du dich jetzt gerade?



# Interview

Führ ein Interview mit jemandem, der nicht bei dir wohnt.

**Name der interviewten Person:**

Was war am schwersten in dieser Zeit?

Drei Dinge, die du gelernt hast:

---

---

---

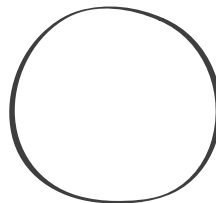
Wohin würdest du gehen, wenn du rausgehen könntest?

Dein Lieblingsmoment?

Wie kann ich dir helfen?

Wofür bist du dankbar?

Wie fühlst du dich jetzt gerade?



# Einige Dinge vermisse ich, andere wiederum nicht.



Dinge, die ich vermisse

- Freunde treffen
- meine Großeltern umarmen
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 



Dinge, die ich NICHT vermisse

- früh aufstehen
- der Verkehr draußen
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-



# Merkzettel

**Notizen für mich:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Für mich in einem Jahr:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Notizen für meine Eltern:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**Für \_\_\_\_\_:**

---

---

---

---

---

---

---

---

**DANKE!**

Warum bin ich  
für diese Erfahrung  
dankbar?

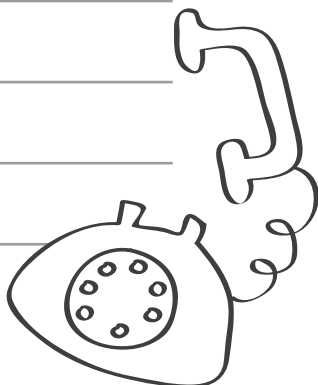
Danke, Mama, für:

Danke, Papa, für:

Danke, \_\_\_\_\_, für:

Wen vermisst du besonders? Mach eine Liste. Wenn du kannst, ruf diese Person einmal am Tag kurz an und sag hallo. Hat das geklappt? Dann mach ein Häkchen:

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |
| <input type="checkbox"/> | _____ |



# S.O.S

**Für wen kann ich da sein?**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Wie kann ich dieser Person helfen?**

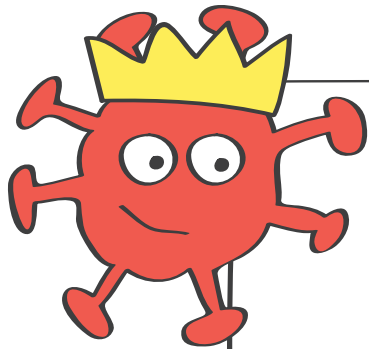
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



**Kennst du jemanden,  
der Covid-19 hat?**

ja  nein

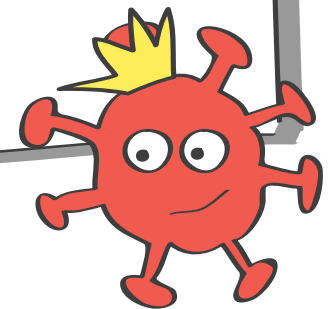
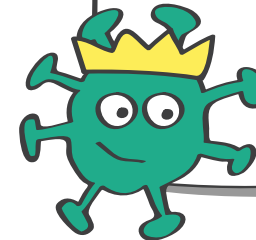
Falls ja: wen? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Ist oder war diese Person im  
Krankenhaus?**

**Wie geht es ihr jetzt?**

**Worüber machst *du* dir  
bei diesem Virus Sorgen?**



# Pläne für die Zukunft

## Wenn das hier alles vorbei ist...

...werden ein paar Dinge wahrscheinlich anders sein.  
So stelle ich mir das vor:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Was ich als erstes tun möchte:

Wen ich als erstes in den Arm nehmen möchte:

Was ich sonst noch tun möchte:

# Covid-19 und diese Zeit werden Spuren auf unserem Planeten hinterlassen.

Hinterlass auch du mit Tinte oder Farbe Spuren auf diesem Blatt: deinen Fingerabdruck! Und den aller Menschen bei dir zuhause. Viel Spaß beim Ausmalen und Verzieren!



## Liebe Eltern!

Nicht nur für Kinder, auch für Erwachsene ist diese Situation neu und undurchsichtig. Das kann zu Unsicherheit, Angst und Hilflosigkeit führen. Wir möchten euch dabei helfen, das, was gerade in uns vorgeht, in Worte zu fassen – damit wir alle besser zurechtkommen.

Konzentrieren wir uns nicht auf das, was wir verlieren, sondern auf das, was wir dazugewinnen. **Lasst uns die Hoffnung aufrechterhalten.**

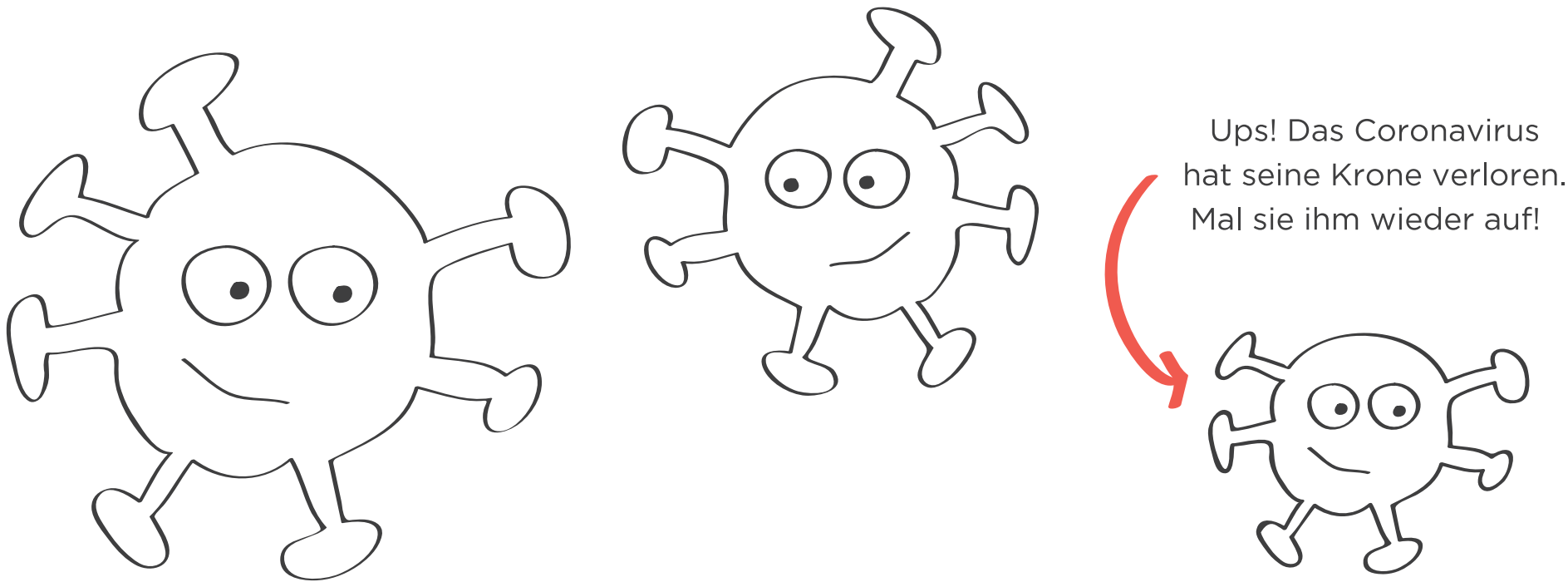


**tooltoys.mx**

## Schreibt uns!

Zeigt uns in den sozialen Medien, was ihr aus eurem Büchlein gemacht habt. Wir freuen uns, von euch zu hören!

**#covid19undich #tooltoys**



**Tooltoys helfen Kindern dabei, ihre Emotionen zu verarbeiten.**

Tooltoys sind Werkzeuge, die wir – das Team von Dite educación emocional – im Rahmen unserer Workshops entwickelt haben. Warum? Weil wir beobachtet haben, dass es sich positiv auf das emotionale Wohlbefinden der Kinder auswirkt, wenn sie lernen, ihre Gefühle zu erkennen und auf die bestmögliche Weise auszudrücken.

**Auf [www.tooltoys.mx](http://www.tooltoys.mx) (derzeit nur auf Spanisch verfügbar) stehen weitere Hilfsmittel zu allerlei Themen zur Verfügung:**

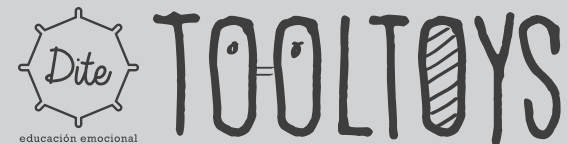
- Alpträume
- Wut und Selbstbeherrschung
- Trauer
- Dankbarkeit
- Selbstwertgefühl
- Ängste und Sorgen
- Identität
- Krankheit (die eigene und die anderer)
- Krankenhausaufenthalte

**Alle Tooltoys können online erworben werden.**

**Helft mit,  
Kinderherzen  
weltweit zu heilen!**



Wir freuen uns über jede Spende:  
[www.tooltoys.mx](http://www.tooltoys.mx)



Mexiko-Stadt, April 2020