



Ausonius- Grundschule, Langstr. 4, 54290 Trier

**Hier ein paar Tipps für die derzeitige Situation:**

**„disce libens – lerne gern!“**

(Zitat von Decimus Magnus Ausonius 378 n. Chr. aus einem Brief an seinen Enkel)

<p>Ich befolge die öffentlichen Kundgebungen.</p> 	<p>Ich halte Abstand zwischen mir und anderen.</p> 
<p>Ich halte die Hygiene-Vorschriften ein.</p> 	<p>Ich telefoniere mit Freunden, Großeltern und Verwandten und frage, wie es ihnen geht.</p> 
<p><b>Ich achte auf mich:</b> Ich ziehe mich an, wie gewohnt und trage nicht den ganzen Tag den Schlafanzug.</p> 	<p>Ich schreibe und versende einen Brief oder eine selbst gemalte Postkarte</p> 
<p>Ich mache mir einen Tagesplan mit festen Ritualen: Frühstück, Anziehen, Schularbeiten, als wäre ich in der Schule, Mittagessen, Spazieren gehen (falls erlaubt), mit Freunden telefonieren, Sport zuhause, Musik hören, Gesellschaftsspiele, Abendessen</p> 	<p>Ich ernähre mich gesund und beschränke Fernseh- und Computer-Zeit.</p> 
<p>Ich wasche mir regelmäßig die Hände, besonders, wenn ich draußen war.</p> 	<p>Ich frage nach Hilfe, wenn es mir nicht gut geht.</p> 