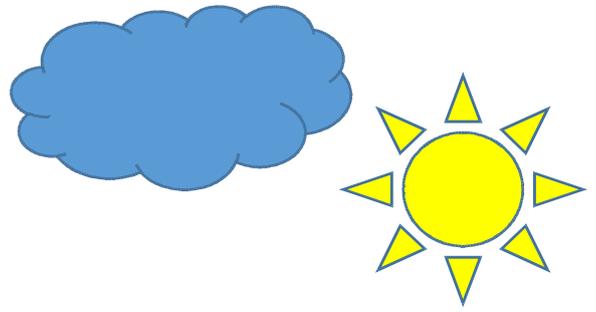


## Frische Luft hilft ...



In dieser besonderen Zeit ist es wichtig auch ab und zu das Gesicht in die Sonne zu strecken und frische Luft zu schnappen. **Wenn du oder deine Familie erkrankt seid, ihr Quarantäne einhalten müsst oder deine Eltern aus berechtigten Gründen nicht befürworten, dass du vor die Tür gehst, musst du dich daran halten!**

Frische Luft zu schnappen tut der Seele gut und ist prima für die Gesundheit. **Beachte aber immer, dass du zu anderen Menschen mindestens 2 Meter Abstand hältst und Kontakt vermeidest! Die Bewegung im Freien ist aktuell nur für maximal zwei Personen erlaubt, es sei denn du gehst mit der ganzen Familie spazieren. Deine Eltern kennen die Regeln. Halte dich daran!**

- In der Natur spazieren gehen ist ein guter seelischer Ausgleich. Hier musst du aber bereit sein die **'Corona – Kontaktbeschränkung' verlässlich und verantwortungsbewusst einzuhalten**. Gedacht ist **nicht** das Treffen mit der Clique!
- Wer einen Garten oder Balkon hat, sollte diesen nutzen.
- Fotografiere dich doch einmal neben einer schönen Frühjahrsblume und verschicke das Bild an einen Freund.
- Wenn es wärmer wird, setze dich einfach an eine schöne Stelle am Haus und schau dir die Umgebung an. Du wirst erstaunt sein, was du alles entdeckst.
- Hast du schon einmal den Himmel betrachtet, wenn er Wolken hat? Hier kann man tatsächlich viele Dinge sehen. So kann eine Wolke zum Beispiel wie ein Kamel oder ein Gesicht aussehen. In jeder Wolke kannst du selbst Figuren entdecken, probiere es aus.

Sicherlich hast du noch viel bessere Ideen. Du musst diese nur ausprobieren.

**Halte dabei immer zu anderen Menschen Abstand und gehe damit verantwortungsbewusst um, damit du niemand ansteckst und dich niemand anstecken kann.**  
**Die Corona-Kontaktbeschränkung ist für alle bindend!**