



4

#FOKUSAUFDASPOSITIVE

#MachMITwoch

4 #FOKUSAUFDASPOSITIVE:

Die FERIEN neigen sich dem Ende zu. Das heißt jedoch nicht, dass die SCHULE wie du sie kennst am Montag wieder startet. Die Schulen öffnen schrittweise wieder - wie genau, muss jetzt überlegt werden. Alle Neuigkeiten wirst du hier auf unserer Homepage erfahren.

Für DICH bedeutet das erstmal: Das HOMESCHOOLING geht weiter und wir müssen alle noch eine Weile durchhalten (*Ausnahme: Abschlussklassen!*). Natürlich achtest du weiterhin auf die Ausgangsregeln und bleibst wenn irgendwie möglich zu Hause, um das Risiko für eine Corona-Ansteckung für dich und deine Mitmenschen so gering wie möglich zu halten.

Unsere heutige #MachMITwoch-Idee soll dabei helfen, dich zuversichtlich zu stimmen und deine Gedanken statt zu grübeln auf das Positive zu richten (#FOKUSAUFDASPOSITIVE).

MachMITwoch-AUFGABE:

- Nimm dir jeden Tag 5-10 Minuten Zeit und richte deinen #FOKUSAUFDASPOSITIVE:
- Nutze ein leeres Notizbuch, einen Block, öffne ein neues Dokument auf deinem Computer, eine Notiz-App oder richte dir eine WhatsApp-Gruppe mit dir selber ein.

Anleitung WhatsApp-Gruppe mit dir selber: Gründe eine neue WhatsApp-Gruppe, füge eine Person hinzu und entferne sie direkt wieder aus der Gruppe. Jetzt bist du Admin und alleiniges Mitglied. Gib der Gruppe einen schönen Namen (z.B. „Meine Tageshighlights“) und ein passendes Profilbild. Du kannst du sie nun jederzeit für dich alleine nutzen.

- **Schreibe ab sofort „Glückstagebuch“:**
Notiere 3 Dinge, die heute besonders schön waren, Spaß gemacht oder dir gut getan haben. Du kannst auch Fotos dieser Momente einfügen.
- Du wirst sehen, dir werden immer mehr positive Dinge auffallen und gegen schlechte Stimmung hilft es, in deinem Tagebuch zu blättern und dich an deine schönen Momente zu erinnern.

**Gemeinsam sind wir Viele. Wir schaffen das!
Setze auch du ein Zeichen. Bleib zu Hause! Bleib gesund!**

Heute ist **#MachMITwoch**. Die Regeln sind bekannt. Ansonsten lies sie bitte nochmal hier nach:

REGELN +REGELN++REGELN++REGELN++REGELN++REGELN++REGELN++REGELN++REGELN+REGELN

Damit beim **HOMESCHOOLING** nicht nur aus eurer Sicht vielleicht anstrengende Aufgaben für eure Unterrichtsfächer auf dem Wochenplan stehen, gibt es ab sofort jeden Mittwoch etwas Neues für euren **“SCHULE-ZU-HAUSE“-Alltag** - den



Das Ganze läuft folgendermaßen ab:

- Jeden **Mittwoch** (bewusst etwas zeitversetzt zu den Wochenaufgaben am Montag) bekommt ihr eine **„etwas andere“ Aufgabe** geschickt.
 - Eure **Kreativität** ist gefragt.
- Die Aufgaben sollen für **gute Stimmung** in dieser angespannten Krisenzeit sorgen, den **Zusammenhalt stärken, entspannen, Abwechslung** bringen, dir und Anderen eine **Freude** bereiten und einfach **Spaß** machen.
 - Die **Teilnahme ist freiwillig.**
(Wir freuen uns aber natürlich über jeden, der mitmacht.
Wir Lehrer*innen zählen uns übrigens auch selber dazu!)
- Wer teilnimmt, schickt seine Ergebnisse bitte in der Form, die in der jeweiligen Aufgabe gewünscht ist (Foto, Text,...) an homepage@wbgs-koeln.de.

Arbeitsergebnisse können übrigens auch gerne unter dem Hashtag #MachMITwoch auf Instagram gepostet werden.

*Bitte beachtet hierbei unbedingt die Regelungen bzgl. „Recht am eigenen Bild“ und den Datenschutz (Bildet keine zu erkennenden Personen ab, postet keine Adressen, Orte, Namen oder macht diese unkenntlich.) vielleicht können wir so andere Schüler*innen und Lehrer*innen in der Zeit der Coronakrise inspirieren und eine kleine positive Bewegung starten.*