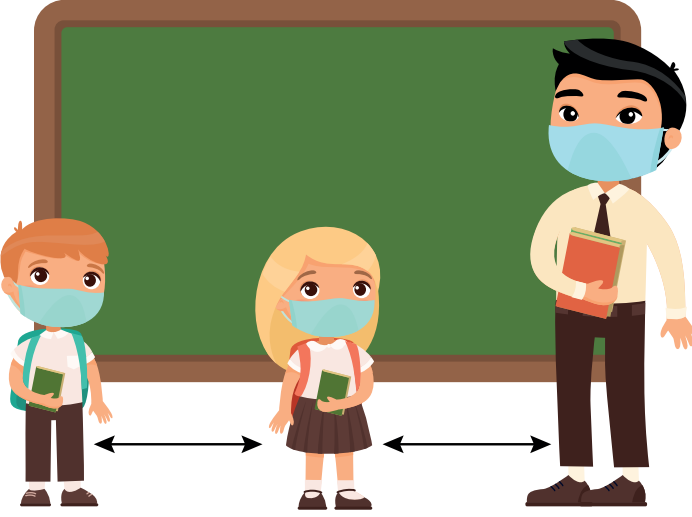
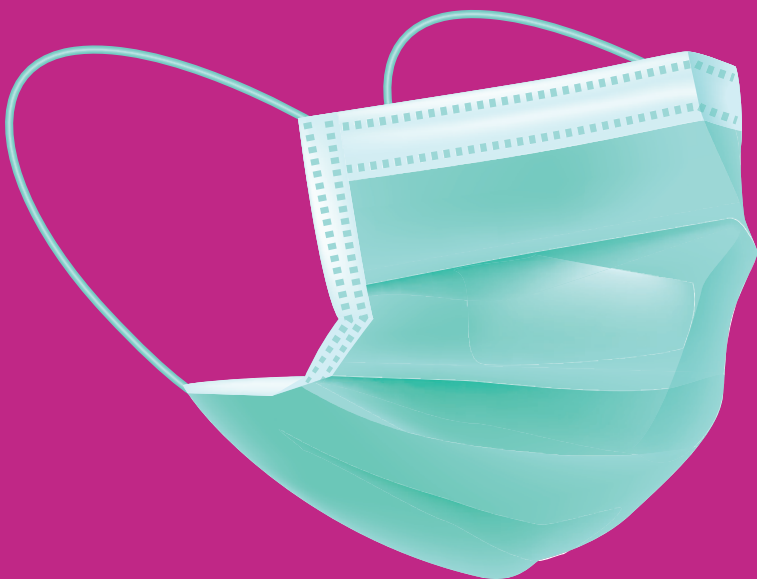


INFORMATIONSLFITFADEN FÜR SCHÜLER





ICH SCHÜTZE
MEINE
GESUNDHEIT



Ich **schlafe** ausreichend und gut.



Ich **treibe** jeden Tag regelmäßig **Sport**.



Ich **ernähre** mich gesund und ausgewogen.



Probleme und Sorgen, mit denen ich nicht klarkomme, **teile** ich mit meiner Familie, meinen Lehrern oder dem psychologischen Dienst.



ICH ACHE AUF
MEINE
PERSÖNLICHE
SAUBERKEIT
UND AUF DIE
HYGIENEREGELN

- Wenn meine Hände verschmutzt sind oder ich meinen Mund, meine Nase und Augen mit meinen Händen berühre, **wasche** ich meine Hände mindestens 20 Sekunden lang **mit Wasser und Seife**.

- Wenn ich meine Hände nicht mit Wasser und Seife waschen kann, **desinfiziere** ich sie mit einem Händedesinfiziermittel oder mit Eau de Cologne auf Alkoholbasis.



Vor und nach dem Essen **wasche** ich meine Hände mit **Wasser und Seife**.



Vor und nach dem Gang zur Toilette **wasche** ich meine Hände mit reichlich fließendem **Wasser und Seife**.



Meine Fingernägel halte ich
sauber und kurz.



Meine Unterwäsche und
Oberbekleidung **wechsle ich oft.**



Ich **dusche** so **oft** wie möglich.



ICH GEHE
NICHT RAUS
OHNE
MASKE.



Ich weiß, dass ich eine **Maske** tragen muss, um meine eigene Gesundheit und die Gesundheit der Menschen um mich herum zu schützen.



Überall, wo ich nicht allein bin oder keinen physischen Abstand halten kann, **trage ich meine Maske.**



Beim Anlegen und Abnehmen **fasse** ich meine Maske nur an den **Bändern an**.



Ich lege meine Maske so an, dass sie den Mund und die Nase vollständig bedeckt und **keine Lücken** zwischen dem Gesicht und der Maske **vorhanden sind**.

- Nach dem Aufsetzen meiner Maske
berühre ich nicht die Außenseite
der Maske.

- Beim Anlegen und nach dem Ablegen
meiner Maske **vergewissere ich mich**, dass
meine Hände sauber sind.

•

Meine nass gewordene, feucht gewordene und verschmutzte Maske **ersetze** ich immer durch eine frische Maske.

•

Meine Ersatzmasken, die ich bei mir habe, um sie gegebenenfalls zu verwenden, **bewahre** ich an einem sauberen und trockenen Ort **auf**.

•

In erforderlichen Fällen wechsele ich meine Maske und **entsorge** die getragene Maske fachgerecht in dem Abfallbehälter.



- Wenn ich eine waschbare Stoffmaske aus reiner Baumwolle verwende, **nehme** ich immer Ersatzmasken **mit**.

- Meine waschbare Stoffmaske aus Baumwolle bewahre ich hygienisch auf und meine getragene Maske **verstaue** ich in einem separaten Fach in meiner Tasche.

- Meine getragene waschbare Stoffmaske aus Baumwolle hole ich zuhause heraus und **veranlasse**, dass sie für eine Wiederverwendung am nächsten Tag gereinigt wird.



VOR DEM
VERLASSEN
DER WOHNUNG/
DES HAUSES...

•
Gleich nach dem Aufwachen wasche ich meine Hände und mein Gesicht und **beginne** so meinen Tag.

•
Ich **frühstücke** mit Lebensmitteln, die mich den ganzen Tag lang fit halten und mein Immunsystem stärken.

•
Nach dem Frühstück wasche ich meine Hände, putze meine Zähne und **ziehe** meine täglich gereinigte Schulkleidung **an**.

- Nachdem ich meine Schulkleidung mit meiner Maske vervollständigt habe, **packe** ich meine Artikel, die den ganzen Tag lang meine Hygiene gewährleisten werden (Maske, Taschentuch, usw.), in meine Schultasche.

- Außer meinen Schulmaterialien und Hygieneartikeln **nehme** ich **nichts** Weiteres (Ball, Spielzeug, usw.) **mit** in die Schule.

- Bevor ich zur Schule gehe lasse ich meine Körpertemperatur messen und **vergewissere mich**, dass ich kein Fieber habe.

- Wenn ich mich kraftlos oder krank fühle, **sage ich** das **meiner Familie**.



AUF DEM
WEG ZUR
SCHULE...



Beim Benutzen der Treppe **fasse** ich den Handlauf und die Wände **nicht an**.



Beim Einsteigen in den Schulbus achte ich darauf, Oberflächen und meine Schulkameraden nicht zu berühren und **setze mich** auf den für mich reservierten Sitzplatz, wo der physische Abstand gehalten wird.



Auf dem Hinweg zur Schule habe ich **keinen** physischen **Kontakt** mit Gegenständen oder Personen.



IN DER SCHULE...



- Sobald ich in der Schule angekommen bin, gehe ich zu dem nächsten Waschbecken und wasche dort meine Hände oder gehe zur nächsten Hygienestation und **desinfiziere** mir dort meine Hände.

- In der Schule beachte ich alle visuellen, auditiven und taktilen Hinweise und **handle** dementsprechend.

- Wenn ich mich kraftlos oder krank fühle, **melde ich** dies sofort meinem Lehrer oder der Schulleitung.



In der Klasse **setze ich mich** auf
meinen eigenen Sitzplatz.



In der Klasse sitze ich immer **in der
gleichen Sitzreihe.**



Nachdem ich den Klassenraum betreten
habe und während des Unterrichts
spreche ich nicht laut, schreie ich nicht
und beim Niesen/Husten **setze ich die
Maske nicht ab.**

- Ich teile mit meinen
Schulkameraden kein Essen, kein
Trinken und keine Materialien.

- Ich zeige die größte Sorgfalt, damit meine
Gegenstände nicht herunterfallen.
Sollten meine Gegenstände dennoch
herunterfallen, **desinfiziere** ich sie zuerst
und **benutze** sie dann erst.

- Beim Benutzen der Toilette und des
Waschbeckens **berühre** ich die
Oberflächen möglichst **mit einem Tuch**.

- In den gemeinschaftlich genutzten
Bereichen der Schule **halte ich die
physischen Abstandsregeln ein**.



IN DER PAUSE...



In der Pause gehe ich, wenn die Wetterbedingungen dies zulassen, auf den Hof und **schnappe frische Luft.**



In der Pause vermeide ich Spiele, die einen physischen Kontakt mit meinen Schulkameraden erfordern, wahre ich meinen physischen Abstand und habe auf **keinen** Fall einen **physischen Kontakt** mit meinen Schulkameraden.



Um meine eigene Gesundheit und die Gesundheit meiner Freunde und Lehrer zu schützen, **gehe ich nicht in andere Klassenräume, nicht in den Lehrerzimmer und nicht in die Zimmer der Schulleitung.**



AUF DEM
WEG NACH
HAUSE...



- Ich verlasse die Schule unter Haltung
des **physischen Abstands**.

- Beim Einsteigen in den Schulbus
achte ich darauf, Oberflächen und
meine Schulkameraden nicht zu
berühren und **setze mich** auf den **für
mich reservierten Sitzplatz**, wo der
physische Abstand gehalten wird.

- Auf dem Rückweg von der Schule **habe
ich keinen physischen Kontakt** mit
Gegenständen oder Personen.

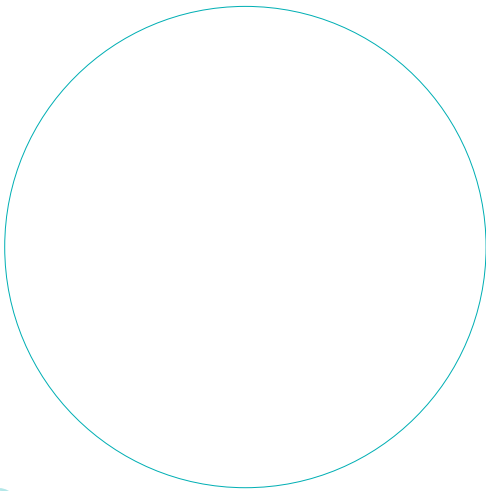
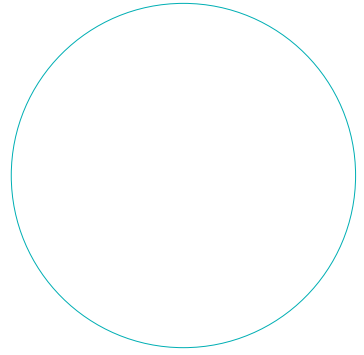


ZUHAUSE ...



- Sobald ich zuhause bin, **ziehe ich mich um und wasche meine Hände und mein Gesicht.**

- Ich weiß, dass vertrauenswürdige Informationen über COVID-19 **durch die Zuständigen** erteilt werden und beachte keine anderen Informationen!



2023



**Kostenloses
Exemplar**