



Hallo Du!

Deine Lehrer versorgen Dich mit Unterrichtsmaterial und vielen Tipps zu Spielen, Bastelangeboten oder kostenlosen Downloads von Hörbüchern, Serien, usw.

Geh an die Sonne und tob dich aus, so lange Du mit Menschen aus Deiner Familie gemeinsam rausgehen darfst.

Genieße die frische Luft auf Deinem Balkon, im Garten oder im Wald!

Vielleicht kannst Du Dich sogar als Gärtner versuchen und Blumen oder Gemüse anpflanzen.



Aber vielleicht helfen Dir alle diese Tipps nichts und Du fühlst Dich schlecht, weil

- Du Angst vor dem Virus hast und davor, Dich anzustecken.
- Du nur noch weg möchtest, denn Deine Wohnung ist viel zu klein.
- alle ständig streiten und die Stimmung daheim echt mies ist.

Gründe dafür, sich schlecht zu fühlen, gibt es ganz viele. Aber denk dran: Du bist nicht allein! Und für die meisten Dinge gibt es eine Lösung. Oft hilft es schon, mit jemandem darüber zu sprechen.

Ich bin für dich da! Ruf mich an - schreibe mir - male mir ein Bild -

Ich freue mich über alles und antworte Dir ganz sicher, versprochen!

So kannst Du mich erreichen:

Dienstag bis Freitag: 10 Uhr bis 12 Uhr

unter der **Telefonnummer: 0841-30543550**

oder per **Email: tanja.krigers@caritas-ingolstadt.de**

Wer gerne einen Brief per **Post** verschickt:

Grundschule Friedrichshofen

Frau Krigers

Jurastraße 2

85049 Ingolstadt

Auch für die Erwachsenen ist es momentan nicht einfach. Wenn Du das Gefühl hast, dass Deine Eltern auch Hilfe brauchen könnten, darfst Du ihnen meine Telefonnummer gerne verraten.

Pass gut auf Dich auf und bleib gesund!

Ich freue mich schon darauf, Dich möglichst bald wieder in der Schule zu sehen.

Deine Frau Krigers