

Hallo ihr Lieben,

auch wenn wir uns in der aktuellen Situation nicht persönlich sprechen können, möchten wir gern versuchen mit so vielen Kindern wie möglich in Kontakt zu bleiben. Weil nicht alle von euch ein Handy besitzen oder einen Computer mit Internet zu Hause haben, dachten wir, wir machen es ganz „altmodisch“ und schreiben euch einen Brief ☺.

Wir wollen euch jetzt sogar jeden Montag (außer Ostermontag) einen neuen Brief schicken solange der Jugendclub geschlossen hat. Und jeder Brief wird noch etwas Weiteres beinhalten. Was das genau sein wird, wird aber noch nicht verraten.

Im heutigen Brief findet ihr noch ein paar Infos zur aktuellen Situation und einen leeren Steckbrief. Den Steckbrief könnt ihr ausfüllen und bunt gestalten. Wer Lust hat, kann seinen/ihren Steckbrief in unseren Briefkasten am Jugendclub einwerfen. Wir werden jeden Steckbrief im Jugendclub aufhängen, damit wir euch über die lange Zeit nicht vergessen.

Ihr könnt uns aber auch gern einfach so schreiben oder malen (z.B. was ihr gern machen möchtet, wenn wir wieder im Club sind) und es bei eurem nächsten Spaziergang oder auf dem Weg zum Einkaufen in unseren Briefkasten einwerfen. Wir freuen uns über jedes Lebenszeichen von euch.

Übrigens könnt ihr uns auch noch über diese Wege erreichen, wenn ihr die Gelegenheit dazu habt:

 030 / 56 29 87 89

@ fippcafe@fippev.de

 kjfe_fipp_cafe

Solltet ihr jemanden kennen, der/ die noch keine Post von uns bekommen hat, könnt ihr gern den Namen und die Adresse aufschreiben und in den Briefkasten stecken. Dann erhält auch er/sie ein Brief von uns.

Wenn ihr euch noch etwas mehr über die Coronapandemie informieren wollt, könnt ihr das z.B. unter www.zdf.de/kinder/logo oder im Fernsehen jeden Samstag bis Donnerstag 19:50 Uhr auf dem ZDF tun.

Die Coronakrise macht Vielen von uns zu schaffen, aber die Maßnahmen sind wichtig, damit es bald wieder besser wird und immer weniger Menschen krank werden. Also haltet durch und versucht viel Rücksicht aufeinander zu nehmen! Und vor allem: Glaubt nicht alles was euch über WhatsApp geschickt wird! Fragt eure Eltern oder informiert euch auf vertrauenswürdigen Sendern (z.B. ZDF, ARD, RBB).

Wir freuen uns schon sehr darauf euch bald wieder im Jugendclub zu sehen. Haltet durch!

Euer Team vom FIPP-Café

HELENA & JULIAN



Erste Hilfe

Organisiere dein Leben

Eine **Struktur für den kommenden Tag** hilft, diese schwierige Zeit zu überstehen. Mach dir jeden Abend einen **Plan für den nächsten Tag**. Was wirst du für die Schule erledigen? Was wirst du essen? Wen wirst du anrufen? Wann gehst du schlafen? Nutze dafür gerne unsere Vorlage.

Notiere dir am Ende des Tages drei **Schlagworte zum vergangenen Tag**. Was hast du heute Schönes erlebt? Was hast du heute geschafft? Oder: **Starte ein Bullet Journal**. Das ist eine Mischung aus Tagebuch und selbst gemachtem Kalender. Ideen kannst du dir z.B. auf  holen.

Was gibt's heute zu Essen?

Gescheites Essen hält dich fit und gesund. Das ist gerade jetzt sehr wichtig, wenn du deine Tage zuhause verbringst und weniger Bewegung und Ausgleich hast als sonst. Probiere neue Rezepte aus und koche mal für dich und deine Familie.

Für dich da!

Tagelang **Zuhause zu bleiben ist schwierig**. Da kann einem schnell die Decke auf den Kopf fallen. Die ständige Anwesenheit von Eltern oder Geschwistern kann ganz schön anstrengend werden. Auch die Hausübungen sind nicht immer so einfach.

Du bist nicht alleine! Wenn du traurig oder wütend bist, dich nicht mehr raus siehst mit der aktuellen Situation, über deine Sorgen sprechen möchtest, kann es dir helfen:

- Mit einer Freundin oder einem Freund zu telefonieren oder zu chatten.
- Deine Jugi-Mitarbeiter_innen anschreiben oder anrufen. Wir können auch online mit euch spielen oder malen. Außerdem bieten wir auch Unterstützung bei Hausübungen und anderen kniffligen Herausforderungen in der Schule. ->  @ 

Wenn's eng wird

- Berliner Kindernotdienst – Beratung für Kinder und Eltern: 61 00 61
- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0550

Wie kannst du Wut loswerden? Spannung abbauen?

- Zertrete oder zerreiße einen Karton
- Mach ein großes Handtuch nass und wring es aus
- Tanze zu deinem Lieblingssong durch die Wohnung
- Schreie so laut du kannst in einen Polster
- Mache Sit-ups, Kniebeugen und Liegestütze, planke 90 Sekunden lang

- Dusche kalt
- Weinen und heulen hilft auch manchmal
- Sprich dich bei jemandem aus
- Putz dir die Zähne
- Schreib dir den Frust von der Seele
- Lutsche Eiswürfel
- Atme mehrmals ganz tief ein und aus
- Zähle rückwärts von 100 bis 0

Das Leben nach #corona

Ja, es wird ein Leben nach den strengen Maßnahmen gegen die schnelle Verbreitung vom Coronavirus geben! Es gibt ein Leben nach  und darauf können wir uns auch jetzt schon vorbereiten und **Vorfreude wecken!**

Lerne eine neue Sprache, die du bei einer Reise einsetzen kannst. Um Sprachen zu lernen, gibt's einige kostenlose Apps fürs Handy, wo du in kleinen Häppchen einfach lernen kannst! -> Let's go! Shkojme! Twende! Allons-y! Andiamo!

Schreib eine Liste mit den Dingen, auf die du dich schon riesig freust, wenn wir alle wieder raus dürfen! Freundinnen* und Freunde* treffen? Wieder ganz normal in die Schule gehen? Auf ins Bad? In den Jugendclub gehen? Worauf freust du dich am meisten?

-> **Lass es uns wissen! Schreib es oder male es auf und steck es in unseren Briefkasten!**

CORONA-NEWS 22.03.2020

1. Du darfst nur Kontakt mit Deiner Familie haben oder mit einem anderen Menschen, der nicht bei Dir wohnt.

2. Überall wo nicht Dein zuhause ist, musst Du 1,5 Meter von dem anderen Menschen weg sein.

3. Du darfst nur mit Deiner Familie raus oder mit einem anderen Menschen, der nicht bei Dir wohnt.

4. Du darfst nur einkaufen, zum Arzt gehen, Prüfungen besuchen, zur Arbeit fahren oder (draußen) allein Sport machen. Nr 1 - 3 musst Du dabei einhalten !

5. Partys sind verboten und werden bestraft.

6. Bars, Kneipen, Restaurants sind geschlossen. Du darfst nur bestellen oder das Essen abholen.

7. Friseur*innen, MakeUp-Studios, Tattoo-Läden, Massage sind geschlossen. Nur wenn Du was Medizinisches hast, kannst Du hingehen.

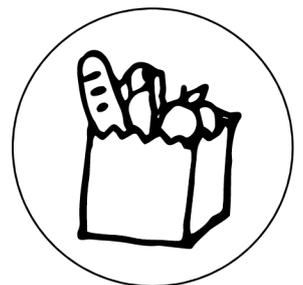
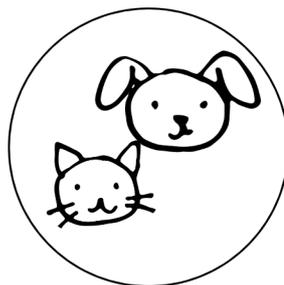
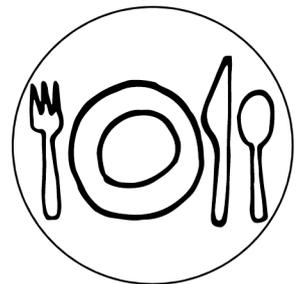
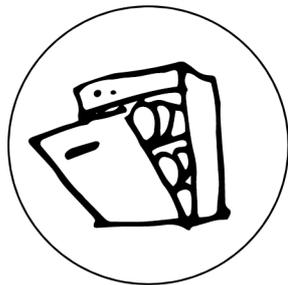
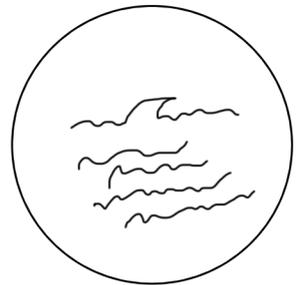
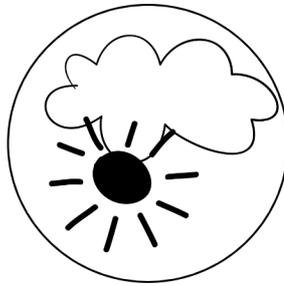
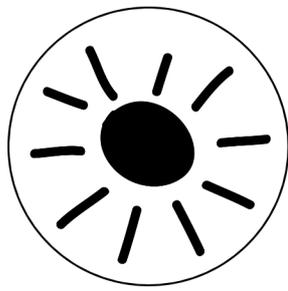
8. Überall (zum Beispiel im Supermarkt) muss es sauber sein. Alle müssen durch verschiedene Aktionen geschützt werden (zum Beispiel Desinfektionsspray, Abstand halten und so weiter).

9. Dieses Paket hier dauert mindestens zwei Wochen.

**Abstand halten, heißt Leben retten!!!
Bleibt gesund !!!**

Mein Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag



Das bin ich...

H Haustiere:

Mein Name

MEIN ALTER

Mein Lieblingsfach

3 Wörter, die mich beschreiben

Mein größter Wunsch

Ich bin gut in:

Meine Familie

Heute fühle ich mich ↓

Mein Lieblingslied

Mein Lieblingsessen

Mein Geburtstag

Meine Hobbies

Für mich ist toller Unterricht, wenn...