

# Wie geht ihr dem Corona-Virus entgegen?

Beitrag von „Veronica Mars“ vom 5. Dezember 2020 09:11

## Zitat von samu

Ich muss mich zur Zeit jedenfalls sehr konzentrieren, die Moral aufrecht zu erhalten. Ihr wisst, wie es ist, man ist ja immer gut gelaunt und Vorbild für alle in der Schule. Ich finde es selbst schwer, mich genug zu bewegen und ohne meinen sonstigen Ausgleich gesund zu bleiben. Es ist aber wichtig, gesund und positiv zu bleiben, für mich und für die mir Anvertrauten. Wie gelingt euch das zur Zeit immer wieder neu?

Das ist einer der Punkte, die mich momentan sehr belasten. Ich bin psychisch mittlerweile nicht mehr in der besten Verfassung, versuche in der Schule aber trotzdem positiv zu bleiben. Wobei ich mittlerweile auch vor Schülern motze, aber dann eben immer mit dem Faziz "Augen zu und durch".

Schulsport gibt es bei uns noch, wobei der bei uns eigentlich immer schon nur "Bewegungspause" ist, also ohne Leistungsanspruch. Die gehen Spazieren oder spielen auch mal Brettspiele. Ich finde es gut, so haben die Schüler etwas Abwechslung.

Selbst mache ich zur Zeit gar keinen Sport, das ist übel, weil ich es schon merke. Rückenschmerzen, mehr Gewicht, schlechter Schlaf. Ein Teufelskreis. Aber ich kann mich einfach nicht aufraffen.

Im ersten Lockdown war das anders, da bin ich super viel gelaufen und hab Homeworkouts gemacht. Da hab ich abgenommen und bin fitter geworden. Aber da war auch mehr Zeit, keine Fahrzeit zur Schule und die Arbeit konnte ich auch nachts erledigen und tagsüber das schöne Wetter nutzen.