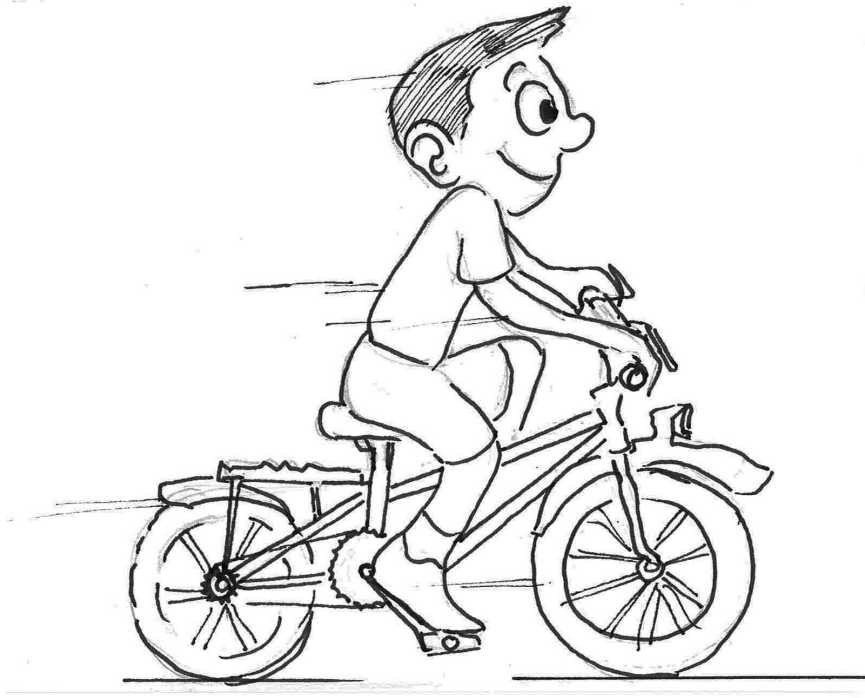


— BEWEGUNG —

Die Ärztinnen und Ärzte sagen, man soll große Menschenansammlungen meiden. Sie sagen aber nicht, dass man das Haus nicht verlassen soll.

Bleibt so viel wie möglich zu Hause, aber geht mit euren Kindern jeden Tag an die frische Luft, z.B. in den Park zum Ballspielen oder Spazierengehen oder macht eine kleine Fahrradtour. Das darf man – alleine, zu zweit oder mit der Familie – also mit allen, mit denen wir in einer Wohnung leben.



Bewegung und frische Luft sind wichtig für unser Immunsystem!

Also geht jeden Tag wenigstens eine Stunde vor die Tür – und ermöglicht allen Familienmitgliedern, einmal durchzuatmen.

Ein weiterer Grund ist nämlich, dass Psychologinnen und Psychologen eine drastische Zunahme häuslicher Gewalt fürchten, wie man es bei den Ausgangssperren in China und Italien beobachten konnte.

Um im Gleichgewicht und psychisch gesund zu bleiben, müssen wir uns gut organisieren. So könnte zum Beispiel der Vater morgens mit den Kindern rausgehen, damit die Mutter mal Zeit für sich hat, und die Mutter könnte nachmittags mit den Kindern in den Park gehen, damit dann der Vater Zeit zu seiner freien Verfügung hat.

Und beim Nachhause-Kommen nicht vergessen, die Hände 30 Sekunden lang gründlich mit Seife zu waschen!

خليكن بالبيت بشكل عام واتجنبوا الاحتكاك بالأخرين قدر الإمكان

ولكن نزلوا اولادكم عالحديقة كل يوم والعبوا بالطابة او اركبوا البسكلت او أمشوا فالحركة والاكسيجين مهمة

للقاية من الأمراض

لا تنسوا طبعاً تغسلوا أيديكن بالصابون لمدة ٣٠ ثانية عند العودة إلى البيت

السبب هو أن الإحصائين النفسين متخوفين من ارتفاع العنف المنزلي بشكل رهيب - ما شاهدناها في الصين وإيطاليا مثلاً.

كل ما كانت منازلنا أوسع ونتمتع بوجود حديقة خاصة بنا كل ما خف هذا الضغط

ولكن بالنسبة للأغلبية لا يتمتعون بذلك.

فاستفيدوا من هذا المنفس وغادروا البيت كل يوم ولو لساعة واحدة وأعطوا لجميع أفراد العائلة مجال ليأخذوا نفس. ممكن يطلع الأب مع الأطفال صباحاً ويعطي للأم مجال لتخصيص بعض الوقت لنفسها بينما الأم تأخذ الأطفال إلى الحديقة بعد الظهر حتى يجد الأب مجالاً لتأدية مهامه.

من المهم أن ننظم أمورنا حتى نحافظ على التوازن والسلامة النفسية.

