

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

## QUELQUES GESTES SIMPLES DE BIEN-ÊTRE QUI VOUS PERMETTENT DE MIEUX VIVRE LE CONFINEMENT

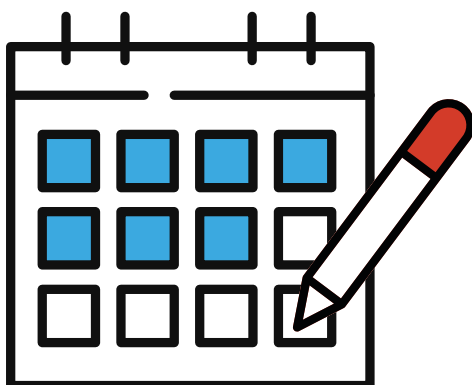
### @HOME

#### „BINGE-WATCHING“ – EIN TREND, DER DURCH DIE AUSGANGSBESCHRÄNKUNG VERSTÄRKT WIRD

Binge-Watching ist eine Kombination aus den Begriffen „Binge“ (Gelage) und „Watching“ (sehen). Der Begriff bezeichnet das exzessive Sehen von Episoden einer Serie hintereinander, mindestens jedoch dreier Folgen. Im Prinzip ist es nicht weiter schlimm, sich mehrere Episoden einer Serie ohne Unterbrechung anzuschauen. Es ist nur dann gefährlich, wenn übermäßiger Medienkonsum zur Gewohnheit wird und sich negativ auf das Wohlbefinden und das tägliche Leben auswirkt.

Menschen, die viele Folgen einer Serie hintereinander sehen, klagen oft über Schlafstörungen, weil sie spät zu Bett gehen und stärkere Schwierigkeiten beim Einschlafen haben. Problematisch wird es auch, wenn ein „Serienjunkie“ aufgrund von Zeitmangel tägliche Aufgaben und Termine verschiebt oder vergisst oder vom Verrichten täglicher Anforderungen wie Hausaufgaben oder Arbeit im „Home-Office“ abgelenkt wird.

ZZZZZ...



#### EIN PAAR TIPPS

- Strukturieren Sie Ihre Zeit: Planen Sie einen festen Zeitplan für das Sehen von Serien, damit Sie mehr Zeit für andere Aktivitäten haben und besser schlafen können.
- Legen Sie Pausen ein, während Sie sich die Serie anschauen: Stehen Sie ab und zu auf, machen Sie ein paar Schritte, strecken Sie sich und schnappen Sie etwas frische Luft.
- Ruhen Sie Ihre Augen beim Betrachten der Serie aus: Blinzeln Sie öfter, schließen Sie die Augen oder schauen Sie in die Ferne.

# CORONAVIRUS COVID-19 @HOME

- Seien Sie sich der körperlichen Bedürfnisse bewusst: Hunger, Durst und Müdigkeit sollten nicht ignoriert werden.
- Kein Bildschirm kurz vor dem Schlafengehen: Das blaue Licht der Bildschirme und die Emotionen, die durch die in der Serie erzählte Geschichte hervorgerufen werden, verhindern, dass sich der Körper auf den Schlaf vorbereitet.
- Vermeiden Sie Exzesse: Binge-Watching sollte nicht zur Gewohnheit werden.
- 1+1=0: Für jede Stunde, die Sie online oder vor dem Fernseher verbringen, planen Sie eine Stunde Freizeit (Freizeitaktivitäten, Sport, kulturelle Aktivitäten, soziale Kontakte) ein.



## LE COMPORTEMENT TÉLÉVISUEL DES ENFANTS ET DES JEUNES

Die meisten Streaming-Dienste bieten einen „Jugend“-Bereich mit kindgerechten Serien und Filmen an. Trotz dieser vermeintlichen Kontrolle über den Medienkonsum ihrer Kinder sollten Eltern einige Tipps befolgen, um sicherzustellen, dass ihr Nachwuchs verantwortungsvoll mit den Medien umgeht.

Das Bildungsministerium und BEE SECURE raten Eltern, sich nach der „3-6-9-12“-Regel zu richten.

Viel körperliche Aktivität, möglichst wenig Sitz-Zeit und ausreichend Schlaf tragen von frühester Kindheit an zur gesunden Entwicklung des Kindes bei.

*Beitrag: BEE SECURE*

CORONAVIRUS

 [covid19.lu](https://covid19.lu)

 8002 - 8080



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG