

Dieses Schuljahr stellt uns vor verschiedene Herausforderungen. Nun sind wir wieder in einer Phase, in der Sie einen Teil des Unterrichtsstoffes zu Hause erarbeiten werden. Wir Lehrkräfte versuchen Ihnen bestmögliche Voraussetzungen zu schaffen, indem wir hochwertiges Unterrichtsmaterial zur Verfügung stellen und durch angepasste variable Stundenpläne dennoch Struktur bieten. Zudem werden digitale Unterrichtseinheiten in Microsoft Teams abgehalten, die Ihnen die Möglichkeit geben, Fragen zu klären sowie Ihre Mitschüler und Lehrkräfte zumindest on screen zu sehen. Zudem haben Sie Anfang des Schuljahres das Trainingsmodul *Sicher zum Abschluss* durchlaufen, in welchem Methoden zum Zeitmanagement und zur Selbstregulierung thematisiert wurden, die in der Phase des Lernens zu Hause hilfreich sein werden.

Trotz dieser unterstützenden Maßnahmen wird nun viel Eigeninitiative und Disziplin von Ihnen verlangt. Damit Sie diese Hürden erfolgreich nehmen, haben wir einige Tipps für das Lernen zu Hause für Sie zusammengestellt.

## Schaffen Sie sich einen geeigneten Arbeitsplatz

Ein Platz zum Lernen ist ein ruhiger Ort. Sollten Sie kein eigenes Zimmer haben, muss das nicht unbedingt ein Nachteil sein – nebeneinander zu arbeiten kann motivierend wirken. Machen Sie dann jedoch mit Ihren Geschwistern Zeiten aus, an denen sie gemeinsam im Zimmer arbeiten und welche, in denen Sie das Zimmer alleine belegen können, um bspw. an Teamkonferenzen teilzunehmen. Sollten Sie auf die Küche oder das Wohnzimmer ausweichen müssen, besprechen Sie Zeiten mit Ihren Mitbewohnern/Ihrer Familie, wann es in diesen Räumen Ruhephasen geben muss, um Ihnen ein ungestörtes Lernen zu ermöglichen. Und vergessen Sie nicht: Lüften Sie gelegentlich.

An einem aufgeräumten Schreibtisch mit genügend Licht lernt es sich am besten. Die Arbeitsumgebung sollte möglichst reizarm geschaffen sein – d.h.: alle Ablenkungen, wie bspw. das Handy, sollten aus dem Sichtfeld geräumt werden.

Zudem ist ein digitales Endgerät (Laptop) in dieser Zeit unverzichtbar. Sollte Ihnen keines zur Verfügung stehen, melden Sie sich bei Ihrer Klassenleitung.



## Strukturieren Sie die Tage und Wochen

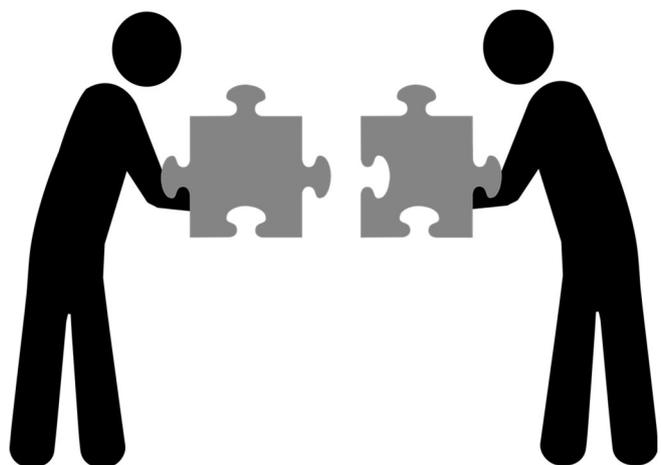
Sie haben einen Stundenplan bekommen, welcher Ihnen die nötige Grundstruktur gibt. Da aber nicht jede Stunde an einen digitalen Präsenzunterricht gekoppelt ist, haben Sie nun mehr Flexibilität in Ihrer Planung. Dies kann jedoch auch ein Nachteil sein, wenn man sich verzettelt. Überlegen Sie sich für jede Woche und jeden Tag, welche Themen und Aufgaben Sie bearbeiten wollen und schreiben Sie sich diese auf. Wenn eine Aufgabe erledigt ist, wird sie durchgestrichen – so behält man den Überblick über das Geschaffte und das, was noch vor einem liegt. Das Durchstreichen motiviert zusätzlich.

Halten Sie feste Arbeits- und Lernzeiten von 8 Uhr bis 16 Uhr ein. So nutzen Sie Ihren Biorhythmus am effektivsten aus. Planen Sie auch feste Pausen ein; kurze 5-Minuten-Pausen (nach ca. 45min Arbeit), 15-Minuten-Pausen (nach ca. 3h) und eine Mittagspause. Nutzen Sie diese Pausen vernünftig, räumen Sie auf, gehen Sie spazieren, treiben Sie Sport oder essen Sie etwas. So schaffen Sie einen Ausgleich für Ihren Körper und Geist. Zudem sollten Sie genügend schlafen, um zu regenerieren. Ein fester Rahmen hilft zudem die Motivation aufrechtzuerhalten.



## Bilden Sie Lerngruppen

Soweit die Regelungen in Bayern (und Baden-Württemberg) es zulassen, sollten Sie kleine, aber feste Lerngruppen bilden. Mit anderen zu lernen hilft, die Motivation aufrecht zu erhalten und gibt die Möglichkeit gemeinsam Fragen zu klären. Gut sind Gruppen von 3 bis 4 Personen, mit verschiedenen Problemfächern und verschiedenen Stärken.



## Bleiben Sie am Ball

Die wichtigste Grundlage für Ihren schulischen Erfolg beim Lernen zu Hause ist das Durchhaltevermögen. Vielen fällt es schon im schulischen Alltag schwer, die Motivation aufrecht zu erhalten. Wir Lehrkräfte versuchen Sie im Unterricht durch Feedback zu unterstützen und zu motivieren; dies ist nun nur beschränkt möglich. Daher liegt es nun an Ihnen die Disziplin aufrecht zu erhalten. Wir hoffen, die folgenden Tipps helfen Ihnen dabei:



1. Portionieren Sie die Lerninhalte. Versuchen Sie in 30- bis 45-Minuten-Einheiten zu lernen und wechseln Sie zwischen verschiedenen Fächern und Arbeitstechniken ab. Bspw. lernen Sie erst Englischvokabeln, erledigen dann Matheaufgaben, merken sich anschließend den Geschichtsstoff und beschäftigen sich danach mit dem neuen Thema in Physik. Zuletzt schreiben Sie Zusammenfassungen.
2. Belohnen Sie sich. Machen Sie sich Ihre Lernerfolge bewusst und gönnen Sie sich auch etwas, wenn Sie Aufgaben geschafft haben. Dies kann bei jedem unterschiedlich aussehen: Eis essen, Joggen gehen, Serie schauen, Mandala malen, Shoppen, Treffen mit Freunden...
3. Tauschen Sie sich untereinander aus. Bedenken Sie, dass es Ihren Kommilitonen genauso geht wie Ihnen. Reden Sie miteinander und unterstützen Sie sich gegenseitig. Sprechen Sie darüber, was in dieser Zeit hilft und was gut funktioniert hat. Erzählen Sie sich aber ebenfalls von weniger gelungenen Erfahrungen. Auch ein Austausch über diese hilft Ihnen.
4. Nutzen Sie digitale Angebote. Für viele Fächer gibt es gute Videos, die beim Lernen unterstützen können – vor allem, wenn man das Gefühl hat, alleine gar nichts mehr zu verstehen. Bspw. lernen viele unserer Schülerinnen und Schüler Mathematik mit Daniel Jung, Deutschlands erfolgreichstem Mathe-YouTuber.

## Holen Sie sich bei Problemen Hilfe



Manchmal hat man gute Vorsätze und gibt sich alle Mühe und trotzdem funktioniert es nicht, wie erhofft. Sei es wegen privater Probleme, die einen ablenken, einer schwierigen Umgebung, die nicht unterstützend wirkt, oder weil man einfach in einem Motivationsloch steckt. Warten Sie nicht darauf, dass sich die Probleme von selbst lösen, sondern sprechen Sie mit jemandem über die schulischen Schwierigkeiten. Sei es mit Freunden, Eltern oder Ihrer Klassenleitung. Sollten Sie weitere Unterstützung brauchen, können der Beratungslehrer Herr Klöck oder die Schulpsychologin Frau Kaczmarek eine gute Anlaufstelle sein.