

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in dieser außergewöhnlichen Zeit, in der Lernen und Arbeiten von zu Hause aus organisiert werden muss und plötzlich unerwartet viel freie Zeit zur Verfügung steht, weil auch alle Sportvereine, Musikschulen und sonstige Gemeinschaftsaktivitäten entfallen, wollen wir euch mit ein paar Ideen versorgen, wie die Lernorganisation gut gelingen kann.



1. **Plane deinen Tag** nach dem Aufstehen und überlege genau, wann du dir Zeit für Lernen und Üben nehmen wirst. So kannst du wichtige Aufgaben zielgerichtet erledigen und dann deine freie Zeit genießen. Du kannst dazu den folgenden **Lernplan** verwenden.
2. Lege einen **Arbeitsplatz** fest, den du nutzt, wie dein persönliches „Büro“ und gestalte ihn. Räume deinen Arbeitsplatz auf und lege bereit, was du benötigst. Lege dein Handy für die geplante Arbeitszeit weg und achte auf Ruhe.
3. Setze dir ein **Anfangsritual**, mit dem du deine tägliche Arbeitszeit beginnst. Hier sind deiner Kreativität keine Grenzen gesetzt, z.B. fünf Liegestützen, Duftkerze anzünden, Lieblingslied hören, Nachricht versenden „Ich arbeite jetzt – bin offline“, Entspannungsübung, Konzentrationsübung (siehe z.B. unten).
4. Bevor du loslegst: Teile deine Aufgaben in **überschaubare Portionen** ein und lege fest, in welcher Reihenfolge du vorgehen willst. Suche nach deinen Stärken und beginne mit etwas Leichtem, was du gut kannst und dir Spaß macht.
5. Versuche **selbständig** an die Aufgaben heranzugehen.
6. Achte auf **Pausen**, denn wer arbeitet, muss sich auch erholen! Verlasse dein „Büro“ und komm in Bewegung, hole dir etwas zu trinken, öffne das Fenster, mach eine Entspannungs- und Konzentrationsübung, Liegestützen, Situps, tanzen....was immer dir einfällt – nur: erhole dabei dein Gehirn (weniger geeignet: lesen, PC-Spiele, Videos, Chats, etc.)
Nach 20-30min Lernen: ca 5min Pause; nach 60min Lernen: ca 15min Pause
7. Du verstehst etwas oder kannst etwas nicht?
Notiere dir Fragen auf deinem Lernplan. Überlege dir, wo du nachsehen könntest, um weiter zu kommen oder wo du mit anderen (Freunde, Eltern, Geschwistern, Lehrer) in den **Austausch** möchtest.

Beispiel für eine Entspannungs- und Konzentrationsübung:

- Setz dich aufrecht auf einen Stuhl.
- Schließe deine Augen (sie bleiben geschlossen, bis zum Ende der Übung)
- Balle deine Hände zu Fäusten und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus.
- Lege deine flachen Hände auf Brusthöhe aufeinander, drücke sie fest aneinander und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus
- Lege deine flachen Hände hinter deinem Rücken aufeinander, drücke sie fest aufeinander und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus.

Gutes Gelingen!

Meine Lernplanung in der Woche vom _____ bis zum _____

- Gib deinem Tag eine Struktur und lege gleich morgens nach dem Aufstehen Zeiten fest, in denen du arbeiten möchtest.
- Setze dich zum Arbeiten immer an deinen Arbeitsplatz und halte Quellen der Ablenkung fern. (Lege z.B. dein Handy in ein anderes Zimmer.)
- Erstelle dir für jeden Tag einen Lernplan und beurteile nach dem Lernen deinen Lernfortschritt.

MONTAG: Heute möchte ich von _____ Uhr bis _____ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

DIENSTAG: Heute möchte ich von _____ Uhr bis _____ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

MITTWOCH: Heute möchte ich von _____ Uhr bis _____ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

DONNERSTAG: Heute möchte ich von _____ Uhr bis _____ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

FREITAG: Heute möchte ich von _____ Uhr bis _____ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

Das möchte ich mit meinen Mitschülern besprechen:

Hier hole ich mir bei meinem Lehrer/meiner Lehrerin Hilfe:

Viel Erfolg!