

Wie komme ich gut durch die häusliche Lernzeit – eine Anregung

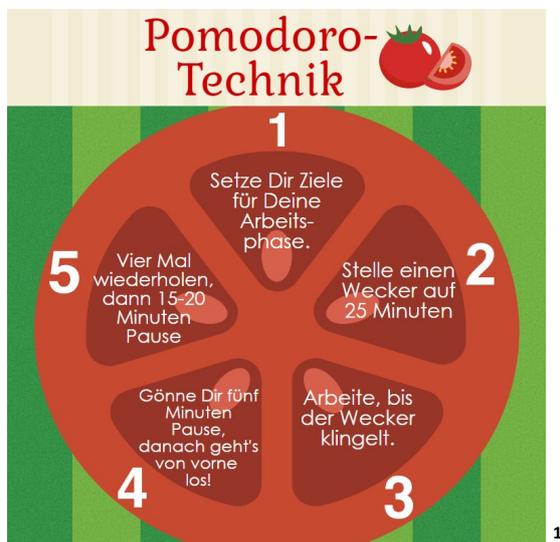
Umgang mit den Lernaufgaben:

- Setze dir **feste Arbeitszeiten**, aber auch feste Zeiten, in denen du nichts für die Schule machst (z.B. Wochenende).
- Sorge für eine möglichst **störungsarme Arbeitsatmosphäre**. Leise ruhige Musik könnte helfen, die Lieblingsmusik laut hören, stört sicher eher.
- Richte deinen **Arbeitsplatz** gemütlich ein. Du sollst gern an deinen Arbeitsplatz kommen.

Was fällt dir schwer?

Ich fange nicht an.	Ich höre nicht auf.	Ich halte nicht durch.
<p>Steuere dagegen, indem du dir ein Anfangsritual überlegst:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ruhige Musik einlegen - Beginn nach einer Sportübung - Beginn mit einer Tasse deines Lieblingsgetränkes, ... 	<p>Steuere dagegen, indem du dir eine feste Zeit überlegst, die du nicht überschreiten darfst (oder maximal 15 min).</p> <p>Danach hörst du auf, egal, wie weit du bist.</p>	<p>Belohne dich erst mit einer schönen Sache, wenn die Aufgabe vollständig erledigt ist, z.B. heiße Schokolade trinken, ein Computerspiel erst dann beginnen dürfen, im Buch weiterlesen, Musik hören, ...</p>

Die Pomodoro-Technik – hilft zum konzentrierten Arbeiten in den Arbeitsphasen und gegen Verzetteln



1. Lege dir eine To-Do-Liste für den Tag an.
2. Stelle den Wecker auf 25 min. (z.B. über Wecker-App) und arbeite an deiner Aufgabe.
3. Mache eine Pause für 5 Minuten (z.B. für essen und trinken, Sport, Toilettengang)
4. Führe vier Wiederholungen durch und lege dann eine 15-20-minütige Pause ein.
5. Wiederhole den Ablauf, mache dann aber mind. 30 min Pause.



Tageszusammenfassungen schreiben

Führe eine Art Lerntagebuch, in dem du für jeden Tag und jedes Fach kurz aufschreibst, was du gelernt hast. Darauf kannst du stolz sein.

Notiere ggf. auch, was dir schwerfiel und was du nicht verstanden hast. Wenn sich Probleme häufen, dann wende dich an Eltern, Geschwister oder Lehrer.

¹ <https://www.azubify.de/wp-content/uploads/2017/01/pomodoro-technik.png> (10.12.20)

Kommunikation mit Mitschülern und Lehrern

- Suche dir mindestens einen Lernpartner in der Klasse, mit dem du regelmäßig telefonierst und dich über die Aufgaben austauschst. Vielleicht könnt ihr die Aufgaben auch gemeinsam bearbeiten.
- Wenn du etwas gar nicht verstehst (nach mehrmaligem Versuch), dann stelle ruhig per E-Mail eine nett formulierte Rückfrage an den Lehrer/die Lehrerin. Auch wir sind auf eure Rückmeldung angewiesen, denn wir sehen nicht, wie ihr vor den Aufgaben grübelt. Wenn viele Schüler die gleiche Rückfrage stellen, wissen wir erst, dass wir nachbessern müssen.
- Schreibt euren Lehrern auch mal etwas Nettes. Auch wir brauchen Motivation. Wenn wir uns gegenseitig wertschätzend begegnen und uns Mut zusprechen, haben wir alle mehr Freude daran, euch zu begleiten, weil wir dann wissen, dass die Arbeit ankommt.

Kommunikation in der Familie

Was schön ist, kann auf die Dauer auch anstrengend werden. Wenn wir in nächster Zeit wieder viel Familienzeit haben, kann es natürlich auch zu Konflikten kommen. Hier ein paar Ideen, um Konflikten vorzubeugen:

- Lasst eure Eltern nach der Arbeit erst einmal zu Hause ankommen. Bringt ihnen vielleicht mal ihr Lieblingsgetränk ans Sofa oder massiert ihren Rücken, ... Nutzt die Zeit nach Arbeit und der Lernzeit zunächst als Redezeit, in der ihr euch nur vom Tag erzählt, ohne einander Vorwürfe zu machen.
- Erzählt, was ihr Schönes gelernt habt.
- Sagt euch gegenseitig etwas Nettes (Kompliment zu gutem Essen, Kleidung, Dankeschön für Hilfe, ...).
- Überrascht eure Eltern morgens mal mit einem Frühstück oder nachmittags mit einer gedeckten Kaffeetafel.
- Lest euch gegenseitig schöne Geschichten vor, macht gemeinsam Musik oder ein Familiensportprogramm.

Anregungen für kleine Verrücktheiten zur Durchbrechung des Alltags:

- Bringt euren Kreislauf morgens mit Hock-Streck-Sprüngen in Schwung.
- Geht täglich zehnmal vom Unterarmstütz in den Stand und zurück.
- Macht Morgensport (z.B. Dehnübungen oder Blanks im Familienwettkampf oder als Wettkampf im Klassenchat).
- Malt auf eure Frühstückseier lustige Gesichter.
- Massiert eure Geschwister und erzählt euch gegenseitig lustige Geschichten.
- Malt euch gegenseitig Bilder oder schreibt euch Wörter auf den Rücken.
- Macht einen Wettkampf im „sich-gegenseitig-Anschauen, ohne zu lachen“
- Lächelt euer Spiegelbild morgens 30 Sekunden an.
- Lest euch gegenseitig Witze vor.
- Sing laut vor eurer Haustür und erfreut damit eure Nachbarn.
- Führt im Garten ein selbst einstudiertes Puppentheater auf.
- Baut in der Wohnung oder im Garten einen Hindernisparcours auf, den ihr auf Zeit absolviert.
- Backt oder kocht mal für eure Eltern.
- Fertigt Klebezettel mit Nettigkeiten für eure Familienmitglieder an und verteilt sie in der Wohnung.

Aufgabe: Kreuze 5 Dinge an, die du dir vornimmst!

