

Liebe/r Schüler/in,

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



1. **Plane deinen Tag** nach dem Aufstehen und überlege dir 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 **Lernplan** im Anhang verwenden. Plane hier auch den morgendlichen Startschuss in den Tag sowie den Abschluss am Mittag ein. Dieses **Anfangs- und Endritual** helfen dir, dich zu strukturieren.



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. 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. Dabei ist es hilfreich, sich vorab zu überlegen, wie lange man für die Erledigung eines Arbeitsauftrags benötigt. Manchmal geben Lehrkräfte Empfehlungen dazu ab. Es sollte versucht werden, nicht länger als die veranschlagte Zeit an einer Aufgabe zu sitzen.



4. Achte auf **Pausen**, denn wer arbeitet, muss sich auch erholen! Körperliche Betätigung ist auch für das Lernen wichtig. 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.)

Faustregel: Nach 20-30min Lernen: ca. 5min Pause; nach 60min Lernen: ca. 15min Pause



5. 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.

Gutes Gelingen und viele liebe Grüße

Nadine Kreuchauf

(Staatliche Schulpsychologin)

Anlagen:

- Übersicht zum Thema „Lernen zuhause“
- Wochenplan ausgefüllt (Beispiel)
- Wochenplan blanko

Sich mit etwas Schöner belohnen, wenn man einen Abschnitt geschafft hat

Was tut mir gut?

Bewusste Freizeit

- Spaziergehen
- Buch lesen
- Musik hören
- Mit Freunden telefonieren
- ...



Lernzeiten



Möglichst **feste** Lernzeiten

Beispiel Wochenplan

Nach 20-30 min. Aufstehen: Kurze Pausen mit Bewegung/evtl. frischer Luft

Konzentration

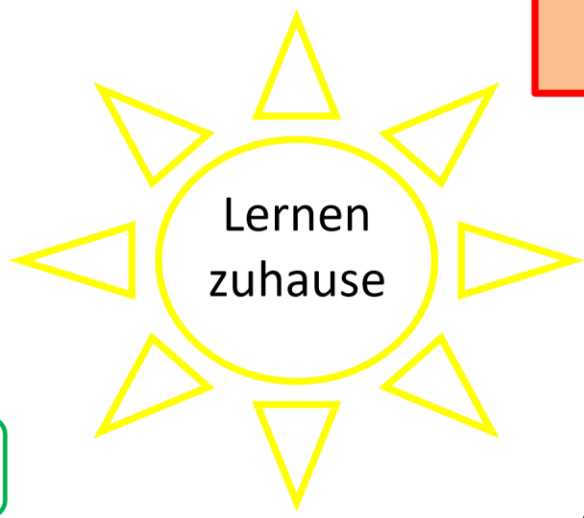


Zeitaufwand für eine Aufgabe einschätzen und die tatsächlich benötigte Zeit stoppen

Beim Lernen: Handy ausschalten oder weglegen

Klare Ziele festlegen! Wie viele Wörter lerne ich heute? Welche Aufgaben bearbeite ich?

Kleine Pausen durch Trinken und kurze Bewegung



Arbeitsplatz

FESTER Arbeitsplatz! Tipp: Gearbeitet wird nur am Schreibtisch und am Schreibtisch wird nur gearbeitet

Lernplanung



Welche **Fächer** bearbeite ich heute? Welche Themen?

Wie viel **Zeit** benötige ich? Zeit einteilen!

In welcher **Reihenfolge** erledige ich die Aufgaben? Sinnvoll: Abwechseln zwischen Sprachen und Naturwissenschaften. Mit einem Fach beginnen, das einem leicht fällt.

Mit welcher **Methode** lerne ich den Stoff?

Im **Wochenplan** abhaken, wenn bestimmte Aufgaben erledigt sind!



Ordnungshilfen schaffen

Papierkorb

Regal

Pinnwand (z.B. mit Lernplan)

MEIN WOCHENPLAN VOM _____ BIS ZUM _____ :

- BEISPIEL

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:30 – 09:00	Wochenplan für diese Woche erstellen ☺	Workbook S. 40 ☺	Vokabeln lernen ☹	Grammatik-Übungen AB ☺	S. 48/ 3 und 4 ☺
09:00 – 09:30	Vokabeln lernen ☺	Buch S. 30 und Zusammenfassung ☺	Text S. 35 zusammenfassen ☺	Grammatik-Übungen AB ☺	Wiederholung und Übungen Grundwissen ☹
PAUSE					
09:45 – 10:15	Mathe- Aufgaben S. 45/2 und 3 ☺	Text Buch S: 42 ☺	Video und Hefteintrag S. 48 ☺	Text im Buch S. 33 und Hefteintrag ☺	Grammatik - Übungen ☺
10:15– 10:45	Mathe- Aufgaben S. 45/ 3 und 4 ☺	AB + Buch S.22 ☹	S. 48/ 3 und 4 ☹	MindMap zu Hefteintrag ☺	Übungsaufsatz verbessern ☺
PAUSE	Pause mit kurzer Bewegung				
11:15 – 11:45	Übungsaufsatz ☹	Grammatik- Übung S. 13 ☹	Text Buch S: 23 zusammenfassen ☹	S. 40 Brief in Englisch ☺	Tagesaktuelles Geschehen verfolgen ☹
11.45 – 12:15	Übungsaufsatz ☺	Text vom Buch S: 23 zusammenfassen ☺	Vokabeln lernen ☹	S. 40 Brief in Englisch ☹	5 Fake-News herausfinden & aufschreiben ☺
PAUSE & Mittagessen					
FREIZEIT					
16:00 – 16:30 (Puffer)	Englisch ☹		S. 48/ 4 fertig		Verbessern der Mathe und Deutsch Übungen
16:30 – 16:30 (Organisation)	Alles geschafft? → nein, muss ich umplanen?	Deutsch unklar → Lehrkraft Frage schicken	Mathe-Abgabe (auf mebis) Aufg. drucken		ALLES abgeben?
	✓	✓	✓	✓	✓



Deutsch Mathe Englisch Physik Französisch Reli Erdkunde Bio Geschichte

☺ gut geklappt ☹ mittel geklappt ☹ schlecht geklappt x noch nicht vollständig erledigt

Super! Plan soweit erfüllt! Das habe ich gut hinbekommen! Meine ... - Lehrkraft würde mich jetzt bestimmt loben ☺.
Mit was kann ich mich am Wochenende belohnen?

MEIN WOCHENPLAN VOM _____ BIS ZUM _____ :

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag

Fächer:

😊 gut geklappt 😊 mittel geklappt 😞 schlecht geklappt x noch nicht vollständig erledigt