

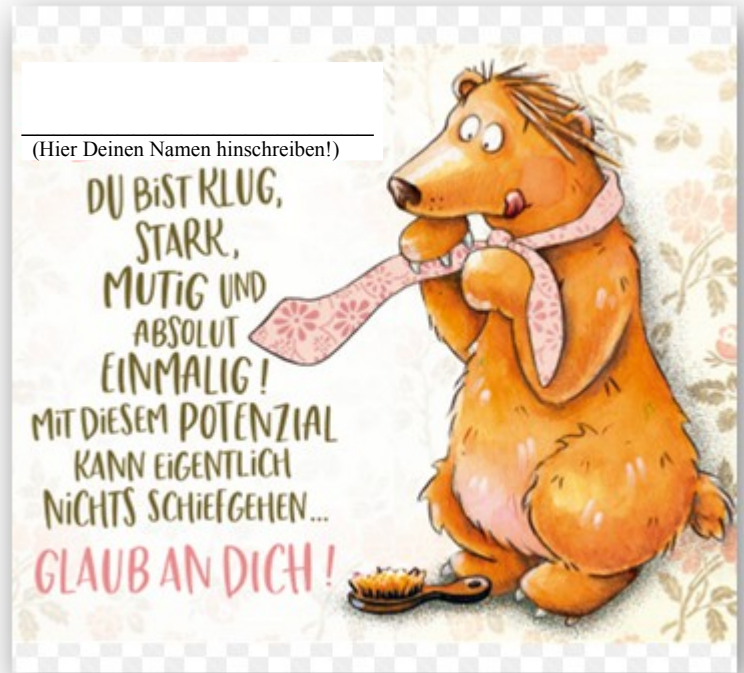
Liebe Schülerinnen  
und liebe Schüler,

die besonderen Umstände in unserem Land, die gerade durch die Ausbreitung des Coronavirus verursacht worden sind, stellen uns vor besondere Herausforderungen. Auch Euch. Jetzt müsst ihr so viele Aufgaben in eigener Verantwortung erledigen.

**Aber wir Lehrer glauben, dass ihr das gut hinbekommt.**

Vielleicht ist es dabei gut, sich zu erinnern, was die meisten von euch in der 5. Klasse beim „Lernen Lernen“ oder bei den „Fit-für’s-Gymnasium-Tagen“ gelernt haben.

Deswegen hier nochmal ein paar Tipps,  
**wie eigenverantwortliches Lernen zuhause gut gelingen kann:**



1. Reserviere  feste Zeiten  für die Schularbeiten. Am Besten eignet sich hier der Vormittag, die Zeit zwischen 9.00 und 12:00 Uhr und dann der späte Nachmittag oder frühe Abend, also zwischen 16:00 und 19:00 Uhr. Das sind die Zeiten, in denen ihr euch am Besten konzentrieren könnt.
2. Das heißt nicht, dass jeder von euch jetzt 6 Stunden arbeiten soll. Zwei mal eine Einheit von zwei Stunden sind für die meisten sicher ausreichend, wenn ihr schon älter seid (ab der Mittelstufe), vielleicht ein wenig mehr.

3. Gut ist es, wenn die Lern- und Arbeitszeiten  vor den Mahlzeiten  liegen und nicht direkt danach. Der Kopf arbeitet nicht so gut, wenn der Magen voll ist. Für die Lateiner: Plenus venter non studet libenter! Und nach den Arbeitszeiten schmeckt es umso besser.



## Wie kann man zwei Stunden gut lernen und arbeiten?

1. Zuerst setze Dir klare Ziele, möglichst nicht mehr als 3-4 für eine Zeit von zwei Stunden, z.B.

In den nächsten zwei Stunden wiederhole ich die EnglischVokabeln der Lektionen 35-38, dann löse ich die Aufgaben auf dem Mathe-Arbeitsblatt und zum Schluss schreibe ich den Bericht für Deutsch... oder so ähnlich, je nachdem, welche Aufgaben gerade anstehen.

Wenn Du klare Ziele hast, kann Dein Gehirn viel besser damit umgehen, als wenn Du nur sagst: „Ich mach jetzt mal mein Schulzeug!“. Und dann auch nicht sofort durchstartest. Wenn es am Anfang nicht läuft, dann hat man schnell keine Lust mehr und dann macht das Ganze überhaupt keinen Spaß.

2. Ordne die einzelnen Arbeitsphasen so, dass Du am Anfang etwas weniger anspruchsvolles erledigst, so dass du zügig einen Ersten Erfolg siehst. Das motiviert! Dann schaffst Du auch schwierigere Arbeiten, die Du in die Mitte legen solltest. Und am Ende noch etwas Mittelschweres oder wieder Leichteres, weil dann die Energie oft nachlässt.



3. Und ganz wichtig: Pausen und Belohnen. In einer Arbeitszeit von ungefähr zwei Stunden mache zwei bis drei kurze Pausen von cirka 2-5 Minuten (nicht länger!): Kurz aufstehen, zum Fenster gehen oder den Hund, den Hamster oder den Goldfisch streicheln, ein paarmal tief ein- und ausatmen. Hier kann man sich auch kurz belohnen, wenn man etwas Kniffliges oder Anstrengendes geschafft hat. Eine Belohnung können drei rote Gummibärchen sein, nicht die gelben, die sind nicht lecker! Oder ein Traubenzucker oder eine Umarmung von Mama! Oder einfach ein Satz wie: „Das hast Du gut gemacht, Max!“ (Natürlich nur, wenn du Max heißt!) Und dann geht's weiter: Das darf man auch zu sich sagen: „Los, jetzt ist Mathe an der Reihe. Das schaffe ich auch locker!“

Oft hilft es, wenn man das laut ausspricht. Das motiviert!

4. Und wenn die Arbeit geschafft ist, tut Bewegung gut oder Entspannung oder die Legolandschaft. Nicht gleich vor irgendeinen Bildschirm, weil das oft das Gelernte wieder löscht.

So kann es funktionieren. Wenn Du Fragen hast oder weitere Tipps zum Lernen zuhause hast, darfst Du Dich gerne an mich wenden.

Plan A:  
Weltherrschaft

Plan B  
schaukeln gehen

Plan C:  
erst mal chillen

Plan D:  
noch mal Plan A

Genau deswegen!  
Realisierbare Ziele, kleine Potionen  
und dann die Weltherrschaft!!!

*Mit ganz freundlichen Grüßen,*

*J.Siebert*