



## Lernen auf Distanz in Corona Zeiten

Du bist Schüler einer weiterführenden Schule, hast Schwierigkeiten morgens aufzustehen, mit den Aufgaben zu beginnen, deine Vokabeln zu lernen und Hausaufgaben fristgerecht abzugeben? Dann bist du hier genau richtig!

Hier sind Tipps gesammelt, die dir helfen können deinen Tag besser zu strukturieren. Nicht alle Tipps werden zu dir passen. Such dir doch einfach ein paar aus, die du mal ausprobieren möchtest.

## Und los geht's: Strukturier' dich!

Stell dir mal einen Schultag ohne festen Unterrichtsbeginn, Stundenplan und Pausenglocke vor – ziemlich chaotisch, oder? So wie wir in der Schule Struktur brauchen, um gut lernen zu können, brauchen wir auch Struktur zu Hause.

Ohne Struktur neigen wir dazu den Tag zu verträdeln und unsere Aufgaben nicht zu erledigen. Wirklich genießen können wir diese Zeit aber meist nicht und haben am Ende des Tages oft ein schlechtes Gewissen. Das ist die Müllzeit. Plane deshalb deine Lern- und Freizeit bewusst, damit du deine Freizeit richtig genießen kannst. In den nächsten Tipps lernst du wie.

Hier kannst du noch mehr dazu lesen:

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/ich-selbst/lernplanung/179-muellzeit-reduzieren>

### Tipp 1: Schreib dir eine To-Do Liste

Schreib dir am Ende jedes Schultages eine To-Do Liste für den nächsten Tag. Welche Aufgaben sollten morgen erledigt werden? Welche Termine musst du einhalten? Deine To-Do Liste kann etwa vier bis max. acht Punkte haben. Ein Punkt auf deiner Liste sollte i.d.R. nicht mehr als eine halbe Stunde dauern. Mach deshalb aus einem Punkt zwei Punkte, wenn du glaubst, dass du länger brauchst. Sobald du einen Punkt erledigt hast, hak ihn ab oder streich ihn durch.



### To-Do Liste

Montag, der 06.05.2020

- Englischbuch Seite 40 Nr. 5,6
- Deutsch: Aufsatz schreiben - Teil 1
- Deutsch: Aufsatz schreiben - Teil 2
- Mathebuch Seite 50 Nr. 10, 11
- 10 Englisch Vokabeln üben
- Videokonferenz mit der Klasse um 1100 Uhr

### **Tipp 2: Genug schlafen**

Um dich zu konzentrieren und morgens aus dem Bett zu kommen, brauchst du genug Schlaf: in deinem Alter etwa 8-10 Stunden. Geh jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett. Besprich das auch mit deinen Eltern und bitte sie, dich dabei zu unterstützen.

Tipp: Auch wenn es dir schwer fällt, versuche ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen gehen keine Medien mehr zu nutzen. Wer vor dem Schlafen fernsieht, Computer spielt oder am Handy ist, wird nicht müde. (Wenn's dich interessiert: google mal „blaue Wellen, Schlaf“).

### **Tipp 3: Zur gleichen Zeit aufstehen**

Stell dir jeden Tag zur gleichen Zeit den Wecker. Dabei kannst du überlegen, wann du am besten aufstehen kannst. Achte aber darauf, dass du mit deinen Eltern einen guten Kompromiss findest und Schultermine einplanst.

Bitte deine Eltern um Unterstützung beim Aufstehen oder stell dir mehrere Wecker. Stell einen Wecker weit genug weg vom Bett, damit du aufstehen musst, um ihn auszuschalten.



### **Tipp 4: Schreib dir deinen eigenen Stundenplan**

In der Schule hilft's - warum nicht auch zu Hause? Aber diesmal kannst du die Länge der Schulstunden, Pausen und Uhrzeiten selber bestimmen. Dein Stundenplan sollte jeden Tag zur gleichen Uhrzeit beginnen. Die folgenden Tipps können dir dabei helfen.

#### **Tipp 4a: Plane Organisationszeit ein**

Plane Organisationszeit ein, bevor du mit deinem Schultag beginnst. Schau dir deine To-Do Liste noch einmal an und überleg, ob du an alles gedacht hast. Welche Materialien brauchst du heute für deine Aufgaben?

#### **Tipp 4b: Plane feste Lernzeiten**

Plane mit Hilfe deines Stundenplans feste Lernzeiten. Berücksichtige dabei alle Fächer, in denen du Aufgaben bekommst und plane feste Schultermine mit ein.

Dabei kannst du folgende Tipps beachten:

- Leg dein Lieblingsfach oder eine leichte Aufgabe in die 1. Lernzeit
- Leg dein Hassfach oder eine schwere Aufgabe in die 2. Lernzeit
- Wenn du kein Fach magst, nimm das, das am wenigsten schlimm ist
- Plane längere Lernzeiten, wenn dir ein Fach leicht fällt (z.B. 30 Minuten)
- Plane mehrere kürzere Lernzeiten für Fächer, die dir schwer fallen (z.B. zwei Mal 15 Minuten)
- Wechsle unterschiedliche Fächer ab (z.B. Spanisch, Mathe, Englisch). Unser Kopf kann mit Abwechslung besser arbeiten.
- Wechsle unterschiedliche Lernaufgaben ab (z.B. Textaufgabe Deutsch, Matheaufgabe, Textaufgabe Bio).



### **Tipp 4c: Mach mal Pause**

Konzentrieren funktioniert ähnlich wie die Tankfüllung am Auto. Nach ein paar Hundert Kilometern ist der Tank leer und muss neu befüllt werden. Auch unser Gehirn braucht neues „Benzin“, um wieder durchstarten zu können, wenn der Konzentrations-„Tank“ leer ist. Der Konzentrations-„Tank“ von Jugendlichen reicht für etwa 30 Minuten Lernen. Gönn dir daher nach jeder Lernzeit eine Pause.

Tipp: Mach lieber viele kurze Pausen, als eine lange Pause. Also lieber fünf Mal Fünfminutenpause, als einmal 25-Minuten-Pause. So arbeitet unser Kopf besser.

**Das hilft, um den „Tank“ zu füllen:** einen Snack essen, frische Luft schnappen, zwei Lieder hören, Liegestützen machen, mit den Geschwistern quatschen.

**Das hilft nicht:** Fernsehen, Computerspielen, ein spannendes Buch lesen. All das ist sehr anstrengend für den Kopf, auch wenn wir es nicht bemerken. Außerdem fällt es uns dann sehr schwer die Pause zu beenden.

### **Tipp 4d: Plane Bewegung ein!**

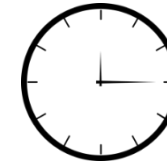
Sport und Bewegung machen gute Laune, verbessern die Konzentration und stärken das Immunsystem. Plan deshalb auch Bewegung in deinen Stundenplan ein. Du kannst z.B. ein Youtube-Video nutzen oder eine Runde Spazieren gehen.

### **Tipp 4e: Beende den Schultag**

Am Ende deines Schultages kannst du noch einmal überlegen welche Aufgaben du heute noch nicht geschafft hast, welche Termine morgen anstehen und was dringend erledigt werden muss. Schreib dir deine To-Do Liste für den nächsten Tag (s. Tipp 1) und räume deine Schulsachen weg. Plane in deinem Stundenplan fest ein, wann der Schultag endet und deine Freizeit beginnt.



## Stundenplan



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08:00					
30					
09:00					
30					
10:00					
30					
11:00					
30					
12:00					
30					
13:00					
30					
14:00					
30					
15:00					
30					
16:00					
30					
17:00					
30					



### **Tipp 5: Besprich deine Lernzeiten zu Hause**

Besprich deine Lernzeiten mit deiner Familie. Bitte sie darum, dich bei der Einhaltung der Lernzeiten zu unterstützen. Häng zum Beispiel ein „Bitte nicht stören“-Schild an deiner Tür auf. Wenn du kleine Geschwister hast, bitte deine Eltern darauf zu achten, dass du während deiner Lernzeit deine Ruhe hast.

### **Tipp 6: Such dir einen guten Lernort**

Wo kannst du am besten Lernen? Wo hast du am wenigsten Ablenkung? Räum alles weg, was dich ablenken könnte. Leg alle Materialien bereit, die du benötigst.

Wenn du den Laptop und das Handy für die Lernaufgaben nicht benötigst, möchte ich dir empfehlen, sie in ein anderes Zimmer zu bringen. Sonst lenken sie zu sehr ab.

### **Tipp 7: Stell dir `nen Gong**

Dein Schulgong versetzt deinen Körper in den Lernmodus. Er schüttet sogenannte Botenstoffe aus, die deinen Körper aufs Lernen vorbereiten und hilft dir so, in deine Lernzeit zu starten. Du kannst dir dafür einen Wecker stellen. Nimm am besten einen anderen Ton, als fürs Aufstehen; vielleicht sogar einen, der so ähnlich klingt wie dein Schulgong. Stell dir den Wecker für den Beginn und das Ende jeder Lernzeiten.

### **Tipp 8: Tausch dich aus & Hol dir Unterstützung**

Frag mal deine Eltern, wie sie sich strukturieren oder besprich dich mit deinen Freunden und Mitschüler\*innen, welche Tipps und Tricks sie kennen.

Du hast immer noch Schwierigkeiten dich zu strukturieren? Dein/e Schulsozialarbeiter\*in oder deine Lehrkräfte können die Tipps mit dir ausarbeiten und weitere Ideen mit dir entwickeln. Vielleicht hast du ja auch eigene Ideen, wie deine Lehrkraft dich beim Lernen von zu Hause unterstützen kann. Besprich das mit deiner Lehrkraft.

Auch im Zentrum für Schulpsychologie bekommst du Unterstützung beim Strukturieren:

<https://www.duesseldorf.de/formulare/kontaktanfrage-zentrum-fuer-schulpsychologie/?L=0>



Landeshauptstadt Düsseldorf  
Schulverwaltungsamt

# BITTE NICHT STÖREN