

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

keine Lust zum Lernen? Mathe nervt, Deutsch ist laaangweilig und was im Geschichtsbuch steht, kann sich eh keiner merken? Manchmal kann man sich nur mit Mühe an den Schreibtisch bewegen. Gerade in der Pubertät ist das auch völlig normal. Wenn es in der Schule und mit dem Lernen ernsthafte Schwierigkeiten gibt, die über eine Phase der Lustlosigkeit hinausgehen, muss dem nachgegangen werden. Unser Kommunikationswegweiser (anbei) könnte dir dabei helfen.

Das „Lernen daheim“ kann aber gut funktionieren und sogar Spaß machen, wenn man ein paar Dinge beachtet.

Deine Arbeitszeit und deine Arbeitsplanung

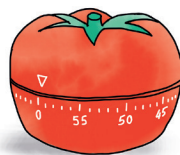
Sehr wichtig für das Arbeiten zu Hause ist es, die einzelnen Tage gut zu strukturieren.

Unser **Wochenplan** hilft dir dabei. Plane auch freie Zeitphasen, die du für andere Beschäftigungen nutzen willst. Frage dich: Gibt es Abgabetermine, die einzuhalten sind? Verschaffe dir einen Überblick über die Materialien die zur Verfügung gestellt wurden! Achte darauf, dass du dir nicht zuviel vornimmst und dass du **Abwechslung** in deinen Arbeitsplan bringst (z. B. sprachliche / naturwissenschaftliche oder schriftliche / mündliche Aufgaben)!

Mit jeder Jahrgangsstufe sollte auch die Arbeitszeit ein wenig mitwachsen. Für alle gilt jedoch: **Gut geplant ist leichter arbeiten!**

Eine weitere Methode, die Arbeitszeit zu strukturieren, ist die sogenannte

Pomodoro-Technik (*pomodoro*, ital. Tomate; diese Form haben manchmal Kurzzeitwecker).



Acht Lerntipps

- **Vokabeln lernen:** Die zu lernenden Wörter in Einzelportionen aufteilen – also nicht lange brüten, sondern sie beispielsweise in vier Gruppen à fünf Wörter aufteilen.
- **Stoffwechsel:** Wenn eine Aufgabe erledigt ist, am besten mit einem ganz anderen Fach oder Thema weitermachen. Für die Konzentration ist Langeweile durch ähnliche Inhalte mindestens so schädlich wie Ablenkung. Außerdem besteht dann keine Verwechslungsgefahr in Gehirn.
- **Üben, üben, üben:** Nur durch Wiederholung wandern Inhalte ins Langzeitgedächtnis.
- **Für Problemfälle:** Wenn der Stoff gar nicht haften bleiben will, mit Zeichnungen, Reimen oder Eselsbrücke arbeiten.
- **Motivation steigern:** Greifbare Ziele und Belohnungen wirken – also zum Beispiel das Lieblingsgericht zum Abendessen, wenn die Vokabeln sitzen.
- **Abhaken:** Matheaufgabe gelöst? Deutschlektüre gelesen? Dann auf der Liste oder dem Übersichtsplan ausstreichen – auch das wirkt wie eine Belohnung im Gehirn und damit motivierend.
- **Erfolgskontrolle:** Landet das Gelernte auch im Gehirn? Um das zu überprüfen, solltest du dich immer wieder mal abfragen lassen oder den gelernten Stoff für dich selbst aus dem Gedächtnis zusammenfassen.
- **Pausen machen:** Pausen sind wichtig, die dazu genutzt werden können um weiterhin Kontakte zu Freunden und Mitschülern zu pflegen! Gerade diese sind in der jetzigen Situation besonders wichtig! Du kannst doch aber auch eine sportliche, meditative oder kreative Übung einbauen! Probier es mal aus!



Grafik: Tobias Hindemitt – sophie-sonnenschein.de

Diese Methode verwendet einen Kurzzeitwecker, um die Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte und Pausenzeiten zu unterteilen und sie funktioniert ganz einfach:

1. Notiere, welche Teilaufgaben erfüllt werden müssen!
2. Bearbeite eine Aufgabe für 25 Minuten (das entspricht einem *Pomodoro*)!
3. Markiere, was du erledigt hast und mach eine Pause von 5 Minuten!
4. Nach drei oder vier *Pomodori* ist Zeit für eine Pause von 15-30 Minuten!

Probier es einmal aus, vielleicht merkst du, wie gut du dich in einer begrenzten Zeit konzentrieren konntest und wie viel du nach drei oder vier *Pomodori* geschafft hast!

Dein Handy

Wenn du dein Handy für die aufgetragenen Arbeiten nicht unbedingt brauchst, dann schalte es aus und lege es am besten vom Arbeitsplatz weg. **So lange du arbeitest, hat das Handy Pause.**



Viel Freude und Erfolg bei der schulischen Arbeit zuhause und auf ein baldiges Wiedersehen an der RSV!

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

dieses Jahr wird auch vieles Gutes für uns bereithalten. Freuen wir uns gemeinsam auf diese Momente und die Herausforderungen, die es zu bewältigen gibt. Ich wünsche dir für 2021 neben Erfolg und Zufriedenheit ganz besonders: Gesundheit!

Deine Frau Albrecht
Beratungslehrerin

