

LERNEN SELBST IN DIE HAND NEHMEN

Erfolgreich Lernen im Homeschooling

Liebe Schülerinnen und Schüler,

in der folgenden Übersicht erhaltet ihr Anregungen und Tipps, wie das Lernen zu Hause optimal gelingen kann. Viel Erfolg!

WIE SOLLTE DEIN ARBEITSPLATZ GESTALTET SEIN?

- Er sollte fest, übersichtlich und überschaubar sein.
- Eine angenehme Atmosphäre, ein gut belüfteter und gut beleuchteter Raum, hilft dir, dich besser zu konzentrieren.
- Eine reizarme Umgebung, d.h. so wenig Ablenkung wie möglich, ist besonders wichtig (Smartphone stumm, Fernseher aus; beim Arbeiten am PC Browser etc. schließen).
- Alle für das Lernen notwendigen Materialien sollten verfügbar sein, damit du keine Zeit verlierst.
- Versuche eine gute und gesunde Sitzhaltung einzunehmen.

STRUKTURIERE DEINEN TAG

- Erstelle dir einen **Wochenplan** und verteile deine Aufgaben möglichst gleichmäßig auf die einzelnen Tage
 - Verschaffe dir einen Überblick: Welche Aufgaben sind zu erledigen und bis wann müssen sie bearbeitet werden?
 - Versuche einzuschätzen, wie viel Zeit du für die Bearbeitung der Aufgaben benötigst.
 - Überlege dir, welche Materialien du zur Aufgabenbearbeitung benötigst.
 - Visualisiere deinen **Wochenplan**

Beispiel: Verwende ein Plakat, eine Pinnwand oder eine Tafel und notiere darauf deinen Wochenplan (siehe Anhang)

 - Nutze kleine Karteikarten und notiere die jeweilige Aufgabe, die Bearbeitungszeit und das Material, welches benötigt wird.
 - Hefte dir Karteikarten an deinen Wochenplan und überlege vorher, wann du welche Aufgabe erledigen wirst.
 - Passe deinen Wochenplan, wenn nötig, fortlaufend an.
- Dein **Tagesplan** sollte Pausen-, Essens-, Bewegungs- und Freizeiten beinhalten.
- Platziere deine Lernphasen immer zu den gleichen Zeiten (Routinen unterstützen das Lernen).

- Pausenempfehlungen:
 - nach 20-30 Minuten eine Pause von 5 Minuten,
 - nach einer Stunde eine Entspannungspause von 15 bis 20 Minuten
 - nach drei Stunden eine Freizeitpause von einer Stunde
- Lege realistische Ziele fest.
- Erledige unliebsame und wichtige Aufgaben zuerst.

Linktipp: <https://heilpraxis-jutta-franke.de/gedankenstopp/>

BELOHNE DICH, WENN DU DEINE ZIELE ERREICHT HAST

- Überlege dir eine Belohnung, wenn du deine Aufgaben erledigt hast.
- Solltest du einmal Probleme haben dich zu motivieren, versuche an etwas Schönes zu denken, z.B. an deine bevorstehende Belohnung.
- Sage dir selbst "Ich schaffe das!" (unsere Gedanken beeinflussen unser Tun).
- Visualisiere deinen Tages- oder Wochenplan, indem du ihn gut sichtbar in die Nähe deines Arbeitsplatzes hängst. Erledigte Aufgaben können dann abgehakt, weggewischt oder entfernt werden (z.B. durch die Verwendung von kleinen Karteikarten).

Für jüngere Lerner:

- Überlege gemeinsam mit deinen Eltern, was dich motivieren könnte
- Erfolge/ Geschafftes sichtbar machen: z.B. einen Stern für eine erledigte Aufgabe aufkleben
- Motivation durch kleine Belohnungen, wenn ein vorab vereinbartes Ziel erreicht wurde.

MIT STRESS UMGEHEN- DAS KÖNNTE DIR HELFEN:

Die Zeit des Homeschooling ist vermutlich eine sehr herausfordernde und bisher nie dagewesene Phase innerhalb deiner Schullaufbahn. Im Folgenden erhältst du Tipps, wie du mit Stress und negativen Gedanken umgehen kannst.

DER GEDANKEN-STOPP

- ist eine Methode zum Unterbrechen negativer Gedanken, von Grübeln und Abschweifen.
- Beim Aufkommen negativer Gedanken sagst du innerlich oder laut „**Stopp**“, zusätzlich könntest du dir innerlich ein Stopp-Schild vorstellen oder mit einem Gummiband am Handgelenk schnipsen.
- Nach der Unterbrechung sollte ein positiver Gedanke erfasst werden.

Linktipp: <https://besser-entspannt.de/wp-content/uploads/2018/01/Gedankenstopp-1.pdf>

ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Zum Entspannen und Abschalten gibt es viele Möglichkeiten: ein Spaziergang an der frischen Luft, Musik hören, einfach mal die Augen schließen, und vieles mehr. Neben den Strategien, die du vielleicht schon kennst und nutzt, gibt es auch systematische Übungen, die du bewusst trainieren kannst. Die besten Effekte erzielst du, wenn du die Übungen nicht nur gelegentlich anwendest, sondern regelmäßig. Dann können sie das Erleben von Ruhe, Entspannung, die Verringerung von Ängsten und Sorgen ermöglichen. Zudem fördern einige Übungen die eigene Körperwahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit.

BEISPIELE FÜR ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

Fantasiereisen

Fantasiereisen oder auch Traumreisen sind Vorstellungsübungen, die durch sprachliche Anleitungen zu vertieften Vorstellungen führen. Ziel ist es nicht zu schlafen, sondern mit geschlossenen Augen der Geschichte zu folgen und sich die beschriebenen Bilder, die einen entspannenden Charakter haben, vorzustellen.

Atemübungen

Angst und Stress verändern das natürliche Atmen. Die Atmung wird flacher und schneller, verbunden mit körperlicher Anspannung. Atemübungen, wie zum Beispiel die Bauchatmung, tragen zur Entspannung und bewussterem Atmen bei.

Der sichere Ort

Du stellst dir einen Ort vor, an dem du dich sicher und geborgen fühlst. Dieser Ort muss nicht wirklich existieren. Sobald du dich gestresst fühlst, kannst du dich in Gedanken zu diesem Ort begeben.

Progressive Muskelrelaxation

Bei der Progressiven Muskelrelaxation geht es um das abwechselnde An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen.

Quellen:

Baisch-Zimmer, S., Petrig, G.A. (2011): *Kinder-Mentaltraining. Kinder für das Leben stärken*. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Lohaus, A., Domsch, H., & Fridrici, M. (2007). *Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche: Positiv mit Stress umgehen lernen. Konkrete Tipps und Übungen*. Hilfen für Eltern und Lehrer. Heidelberg: Springer.

ACHTE AUF DEIN KÖRPERLICHES WOHLBEFINDEN

- Gesunde und ausgewogene Ernährung sowie ausreichendes und regelmäßiges Trinken sind eine wichtige Grundlage.
- Obst, Gemüse und Nüsse stellen eine gute Lernnahrung dar.
- Ein ausreichender Wechsel von Bewegung und Entspannung sowie ausreichender und erholsamer Schlaf sind ebenfalls lernförderlich.

HILFREICHE LINKS MIT INFORMATIONEN ZUM LERNEN

Im Folgenden findet ihr Links mit weiteren Informationen zur Gestaltung des Lernens:

- <https://www.leseliebe.de/artikel/home-schooling-der-corona-krise-tipps-fuer-das-lernen-zu-hause>
- https://www.thieme.de/statics/dokumente/thieme/final/de/dokumente/tw_physiotherapie/Lerntipps.pdf
- https://www.studierendenberatung.at/studienbewaeltigung/lernen_mit_erfolg
- <https://www.mit-kindern-lernen.ch/>
- <https://www.dguv-lug.de/berufsbildende-schulen/selbstmanagement/arbeitsorganisation-zeitmanagement/>
- <https://www.studienstrategie.de/martin-krengel/>

LERNTECHNIKEN

- https://www.gabal.de/wp-content/uploads/2015/10/aktive_lernmethoden_2003.pdf
- <https://www.lernfoerderung.de/lerntechniken-helfen/>

ENTSPANNUNGS- UND BEWEGUNGSÜBUNGEN

- https://m.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_65.pdf
- <https://www.hofmann-verlag.de/pdfs/2880.pdf>

SCHLAFHYGIENE

- <https://www.barmer.de/gesundheit-verstehen/schlafen/schlafhygiene-133772>

Quellen: Die Handreichung wurde auf Basis der jeweils angegebenen Quellen und Links erstellt.

Beispiel für einen Wochenplan:

Wochenplan für _____
vom _____ bis _____

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Pause				
	Mittag				
	Pause				

Quelle:  mit-kindern-lernen.ch