Tipps zur Organisation des Lernens

Name:	Klasse: alle	Datum: 24.03.2020

Liebe Schülerinnen und Schüler,

sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

für die Zeit der Schulschließung (16.03. – 19.04.2020) ist es überaus sinnvoll und hilfreich, die von den Lehrkräften zur Verfügung gestellten Arbeitsaufträge sorgfältig auszuführen. Warum das so ist und welcher Vorteil sich daraus ergibt, lässt sich ganz leicht erklären:

Wenn für eine Sportlerin oder einen Sportler das Training mehrere Wochen komplett ausfällt, wirkt sich das vor allem auf die Kondition aus. Regelmäßige tägliche Übungen zu Hause können aber den Konditionsverlust verhindern oder zumindest verringern. Das erleichtert den Wiedereinstieg nach dem offiziellen „Trainingsausfall" (in unserem Fall die Schulschließung) ungemein und der unvermeidbare „Trainingsrückstand" lässt sich dann schneller und weniger beschwerlich aufholen!

Wie ein solches „Ersatztraining" aussehen könnte, dazu möchten wir euch und Ihnen als Eltern ein paar Tipps geben.

Trainingsplan

Selbstständiges Lernen erfordert unter anderem:

- einen **geregelten Tagesablauf** (z. B. Aufstehen zu einer festen Zeit; feste Lernzeiten; Freizeit; Zeit zur Nachbereitung des Tages und Vorbereitung auf den nächsten Tag ...)
- **sich selbst gut zu organisieren** (z. B. was lerne ich wann und wie)
- **Konzentration** auf den Lerninhalt, d. h. Ablenkungen unbedingt vermeiden
- bei **Unklarheiten** die richtige Hilfe zu finden (z. B. Nachschauen in den Unterlagen; Eltern, Klassenkameraden oder Lehrkraft fragen)

Um euch das selbständige Lernen zu erleichtern, solltet ihr folgende Tipps umsetzen:

- **Tagesablauf**: Erstelle (zusammen mit deinen Eltern) einen eigenen Stundenplan! Ein Beispiel siehst du auf der folgenden Seite.
- **Arbeitsplatz:** Räume deinen Schreibtisch auf und nimm alle nicht zur Schule gehörenden Sachen vom Schreibtisch, damit du nicht abgelenkt wirst!

NEU

- **Dein Handy:** Wenn du dein Handy für die aufgetragenen Arbeiten nicht brauchst, dann schalte es aus und lege es am besten vom Arbeitsplatz weg. **Solange du arbeitest, hat das Handy Pause!**
- **Lerninhalte:** Drucke dir die Arbeitsaufträge deiner Lehrkräfte aus und richte passend dazu deine Unterlagen her (Bücher, Hefte, Mappen).

NEU

- **Symbole**: Vermerke bei jeder Aufgabe, wie viel Zeit du benötigt hast (z. B. Fragen zum Text beantworten: 15 Minuten) und wie du mit der Aufgabe zurechtgekommen bist (☺ = gut gelaufen, 😐 = passt schon, ☹ = nicht gut gelaufen). Bei den Aufgaben, die nicht so gut gelaufen sind oder die bei dir zu Fragen führen, solltest du – wenn möglich bei Eltern, Mitschülern oder Lehrkräften nachfragen.

NEU

Eine hilfreiche Methode, die Arbeitszeit zu strukturieren, ist die sogenannte *Pomodoro*-Technik (*pomodoro*, ital. Tomate; manche Kurzzeitwecker haben diese Form).

Die Methode verwendet einen Kurzzeitwecker, um die Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte und Pausenzeiten zu unterteilen. Und so funktioniert es:

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

Beispielstundenplan

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:00							
07:30							
08:00 – 09:15	Deutsch	Mathe	Englisch	AP-/Neben-fach	Deutsch		
09:15	Pause						
09:30 – 10:45	Mathe	Englisch	AP-/Neben-fach	Deutsch	Mathe		
10:45	Pause						
11:00 – 12:15	Englisch	AP-/Neben-fach	Deutsch	Mathe	Englisch +		
12:15 – 13:00	Mittagessen						
13:00 – 14:00	AP-/Neben-fach	Deutsch	Mathe	Englisch			
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

- Deutsch, Mathe, Englisch: jeweils ca. 6 Stunden pro Woche
- AP-/Nebenfach: jeweils ca. 4,75 Stunden pro Woche
- In den Abschlussprüfungsklassen sollten die Zeiten im AP-Fach höher liegen!

Wichtig: Die angegebenen Zeiten sind nur als Beispiel gedacht! Jeder von euch wird sich seinen **eigenen Stundenplan** für das „Training" zusammenstellen. Ihr solltet jedoch ausreichend Zeit für die einzelnen Fächer einplanen, eventuell aber auch für die Wiederholung, die Vorbereitung des nächsten Tages und natürlich für euch selbst.

Liebe Schülerinnen und Schüler, wir setzen auf euren Sportsgeist und wünschen euch und euren Eltern viel Kraft, Ausdauer und Durchhaltevermögen ;-)
Für Fragen stehen wir euch gern zur Verfügung!

Ihr schafft es!

C. Just

Schulpsychologin

E-Mail: schulpsychologie.just@gmx.de

Telefon: 0152 / 29221552 (Di Do von 10 – 11 Uhr)

W. Beier

Beratungslehrer

E-Mail: w.beier@rsbadtoelz.de

Mein Stundenplan

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30							
11:00							
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
19:30							
20:00							
20:30							
21:00							
21:30							
22:00							