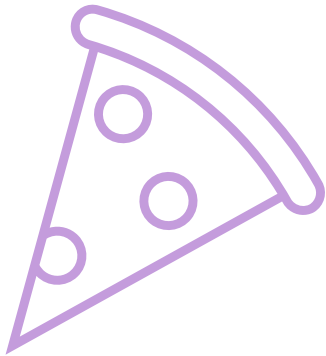


# Greif zu! → Tipps für gesundes Lernen @home!



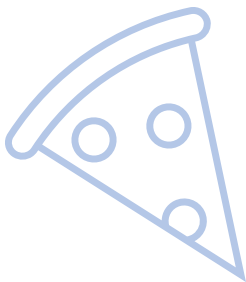
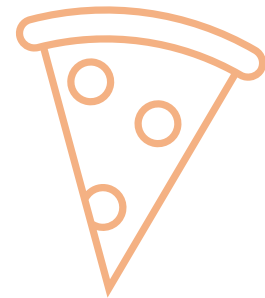
## **ICH ...achte auf mich!**

Strategien, ein einheitlicher Tagesrhythmus und diverse Hilfsangebote unterstützen mich.



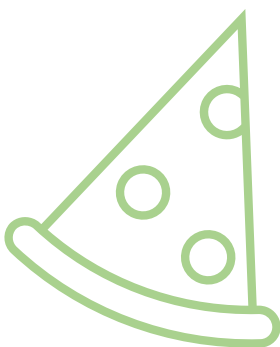
## **FREIZEIT ... ist wichtig für mich!**

Bewegung tut gut! Was ist möglich? Welche Aktivitäten und Besuche können stattfinden?



## **SCHULE ...braucht eine gute Organisation!**

Arbeitsplatz und feste Lernumgebung schaffen!  
Wochenplanung, Pflichterfüllung, Kommunikationsregeln nicht vergessen!



## **FAMILIE ... muss zusammenhalten 😊**

Wie kann ich helfen? Was können wir zusammen machen?

Probleme sind manchmal unumgänglich. Zögere nicht und hol dir HILFE!

## 1. ICH ...achte auf mich!

- ✓ *Versuche, einen einheitlichen Tagesrhythmus zu finden. Das heißt, zu möglichst gleichen Zeiten aufzustehen, zu essen, zu arbeiten, zu entspannen und schlafen zu gehen. Schlaf ist besonders wichtig. Weniger als 8 Stunden solltest du nicht schlafen.*
- ✓ *Achte auf dich. Merke, wenn du angespannt bist und überlege dir Strategien, wie du Probleme lösen kannst.*
- ✓ *Gib dir täglich Zeit für Dinge, die dir wichtig sind.*
- ✓ *Mache deutlich, wenn es dir nicht gut geht und die Hilfe möchtest!*
- ✓ *Bei aller Achtsamkeit kann es trotzdem sein, dass es dir mit allem nicht gut geht, du dich überfordert fühlst oder andere Ängste und Sorgen hast. Schlucke sie nicht hinunter, sondern nimm sie ernst.*
- ✓ *Bei Aufgaben hilft es manchmal, erst einmal etwas anderes zu machen, hinauszugehen, mit jemandem zu reden und dann einen neuen Anlauf zu wagen.*
- ✓ *Sonst ist es gut, jemanden zum Reden zu haben: Eltern, Geschwister, Freunde oder auch der Hund (der widerspricht auch nicht 😊...).*
- ✓ *Hilft dies alles nicht, kannst du dich an deine Lehrer wenden, insbesondere auch an unsere Beratungslehrer! Sie helfen dir sehr gerne!*
- ✓ *Der Kinderschutzbund hat eine Nummer gegen Kummer: Telefon: 11 6 111 (Mo - Sa: 14-20 Uhr). Dort kannst du anonym anrufen.*

## 2. FREIZEIT ...ist wichtig für mich!

- ✓ *Auf Vieles muss man verzichten, aber bei Weitem nicht auf alles! Mache Dir bewusst, was alles an Freizeitaktivitäten noch möglich ist!*
- ✓ *Sprecht in der Familie ab, wie viel Besuch bei euch möglich ist.*
- ✓ *Verschaffe dir täglich Bewegung an der frischen Luft. Gerade Sport ist eine gute Auslastung. Laufen, Radfahren, Geocaching oder auch mit den Geschwistern mal draußen spielen hilft gegen schlechte Laune!*
- ✓ *Überlege, ob es jenseits vom Computer auch Spiele gibt, die man zu zweit spielen kann. Mal wieder Monopoly auspacken?*
- ✓ *Werde kreativ, überlege, wie du jenseits von Schule mit deinen Freund\*innen in Kontakt bleiben kannst. Vielleicht sind Gruppengespräche mit dem Handy, aber auch ein Spaziergang mit der besten Freundin/dem besten Freund eine Alternative.*
- ✓ *Wechselt euch in der Clique ab, euch gegenseitig kleine Überraschungen zu machen. Etwas Nettes vor die Tür legen, einen Brief oder eine Postkarte schreiben wären doch mal eine Abwechslung, oder?*
- ✓ *Achte darauf, ob sich jemand sehr zurückzieht oder es jemandem nicht gut geht. Sprich ihn oder sie an, ob du helfen kannst.*

### 3. SCHULE ...braucht eine gute Organisation!

- ✓ *Zuhause lernen ist eine besondere Herausforderung, aber auch hier kann man Profi werden!*
- ✓ *Richte Dir einen festen Arbeitsplatz ein (nicht im Bett 😊) und räume ihn regelmäßig auf!*
- ✓ *Sorge dafür, dass dein Computer (Laptop, Tablet) aufgeladen ist. Ein Handy ist kein geeignetes Arbeitsgerät. Wenn du kein geeignetes Gerät hast oder in der Familie alle Geräte von anderen benötigt werden, wende dich an die Schule. Vielleicht kannst du eines ausleihen!*
- ✓ *Plane deine Woche so, dass an keinem Tag eine Überlastung droht. Halte dich an deine Pläne – das ist nicht immer einfach!*
- ✓ *Bereite dich auf Videokonferenzen so vor, als würdest du zur Schule gehen (waschen, anziehen etc.)*
- ✓ *Dein digitaler Arbeitsplatz ist aufgeräumt und du bist gut auf die kommenden Videokonferenzen vorbereitet? Prima.*
- ✓ *Kurz vor der Besprechung die Materialien vorbereiten und nochmal ins Heft schauen hilft, auf das Thema vorbereitet zu sein.*
- ✓ *Erledige alle (Haus-)aufgaben zeitnah und schiebe sie nicht auf die lange Bank.*
- ✓ *Achte auf die **Kommunikationsregeln**: Video an, Mikro aus, Hand heben und senken, keine Alternativunterhaltungen führen...*
- ✓ *Nutze spielerische Lernformen wie LearningApps und Lernvideos aber auch analoge Formen wie Bücher.*
- ✓ *Frage nach, wenn du etwas nicht verstanden hast, mündlich, im Chat oder auch per Email. Trau dich!*
- ✓ *Vielleicht suchst du dir einen festen Lernpartner, mit dem du virtuell oder auch zusammen lernen magst?*
- ✓ *Gerade an vollen Schultagen solltest du regelmäßige Pausen machen. Lüfte dann, bewege dich, iss und trink etwas und lass deine Augen mal etwas Anderes sehen. Der Richtwert ist hier: nach 30 min Arbeit sollten mindestens 5 min. Pause folgen!*
- ✓ *Hast du Präsenzunterricht, bereite deine Schultasche am Abend vorher vor, sodass du alle notwendigen Materialien dabei hast und dir nichts leihen musst.*
- ✓ *Nimm ausreichend Essen und Trinken mit und packe auch eine Reservemaske sowie ggf. Handcreme ein.*
- ✓ *Achte darauf, die Hygiene- und Abstandsregeln auf dem Schulgelände einzuhalten!*

### 4. FAMILIE ...muss zusammenhalten 😊

- ✓ *Zurzeit ist es für alle Familienmitglieder nicht einfach. Versuche geduldig und gelassen zu bleiben, auch wenn Geschwister und Eltern manchmal nerven. Vielleicht hast Du aber auch eine Idee, was ihr zusammen machen könntet?*
- ✓ *Sprich mit deinen Eltern und Geschwistern ab, wann und bei welchen Tätigkeiten du helfen kannst. Das bringt Abwechslung, Verantwortung und vielleicht auch eine entspanntere Stimmung.*
- ✓ *Sprich Dinge, die dich stören ruhig an. Bleibe dabei aber sachlich und verstehe, wenn jemand dies anders sieht als du. Oft sind Kompromisse eine Lösung.*