

Lernen bei dir Zuhause:

Wir sind stolz auf dich, wie du die herausfordernde Zeit bisher gemeistert hast und möchten dir mit folgenden Hilfen ein Gerüst für das Lernen bei dir Zuhause anbieten:

Worauf du achten kannst:

1. (Zeit-)Management

2. Spaß und Abwechslung

3. Pausen

4. Bewegung

1. (Zeit-)Management:

- ✓ Mach dir einen Plan, wann du was erledigen möchtest und versuch dich daran zu halten:
[Download \(Mein Lernplan\)](#)
- ✓ Beschränke dich zunächst auf deine Hauptfächer
- ✓ Richte dir deinen Lernplatz günstig ein (Tisch vor Wand; nur das notwendige Material auf dem Tisch; Geräusche & sonstige Ablenkungen runterfahren; etwas zu Trinken und Snacks vorbereiten; Medien zum Lernen bereit halten)

2. Spaß und Abwechslung:

- ✓ Schaff dir einen guten Überbau zu jedem Thema (Seiten im Netz wie YouTube bieten tolle Reportagen und Lernvideos zu diversen Themen; lerne gezielt danach zu suchen und dich nicht von Spielereien ablenken zu lassen)
- ✓ Erst wenn du einen Überblick über das Thema hast, fang mit der Bearbeitung der Aufgaben an
- ✓ Beginne mit einer leichten Aufgabe zum warm werden und steige dann schnell auf die schwierigeren Aufgaben um („Was weg ist, ist weg“)
- ✓ verwende Lern-Apps & Websites zur Überprüfung & Unterstützung des Gelernten (Anton-App; [Schlaukopf.de](#); Khan-Academy (Mathe); YouTube; Wikipedia; usw.)
- ✓ Starte dein eigenes Lern-Quiz oder lass dich Vokabeln abfragen mit der QUIZLET-App
- ✓ Tausch dich via ZOOM, SKYPE oder WHATSAPP-Video-Call mit deinen Freunden und Mitschülern aus und löst schwierige Aufgaben und Fragen gemeinsam

3. Pausen:

- ✓ Je länger du gearbeitet hast, desto größer sollten die darauf folgenden Pausen sein.
- ✓ Experten raten dazu, nach 20-30 Minuten Lernzeit ca. 2 – 5 Minuten Pause zu machen, nach 3 Stunden Lernzeit braucht es etwa 1 - 1.5 Stunden Pause zur Erholung. (Nach: Keller, Gustav (1999). *Lehrer helfen lernen*. Donauwörth: Auer Verlag GmbH)
- ✓ Ideen für deine Pause könnten sein:
Minipause: Fenster öffnen und frische Luft atmen, etwas trinken, ein kleiner Snack;
Maxipause: in Ruhe etwas essen, ein kurzes Workout, eine Runde um den Block

Erholungspause: ein längerer Spaziergang, Essen kochen, Backen, Freunde anrufen, Workouts, kurz ablegen für einen Powernap oder eine Entspannungsübung

4. Bewegung:

Da der Radius in dem wir uns bewegen können grade extrem klein wird, ist es besonders wichtig unseren Körper immer mal wieder in Schwung zu bringen. Bewegung macht den Kopf frei für Neues, entspannt und sorgt für eine ausgeglichene Stimmung. Hier findest du Tipps für kurze wie lange Bewegungseinheiten, mit viel oder wenig Platz:

7-Minuten-Workout



Quelle: <https://www.qofeminin.de/sport/7-minuten-workout-s1937893.html>

Falls du dich aufgrund der aktuellen Situation unwohl fühlst, dich Ängste oder Sorgen plagen und dein Antrieb verloren gegangen ist, melde dich gerne bei unserer Hotline für Kinder- & Jugendliche: **05231 – 621 777**. Wir helfen dir gerne im persönlichen Gespräch weiter!

Link: 10 Tipps für Eltern: Lernen mit Kindern

https://www.schulministerium.nrw.de/docs/Recht/Schulgesundheitsrecht/Infektionsschutz/300-Coronavirus/Coronavirus_zehn-Tipps-Lernen/index.html