

Theresien-Gymnasium-München

Kaiser-Ludwig-Platz 3

80336 München

Schul-„frei“ - und dann?



Büchlein mit Tipps & Tricks
für ein erfolgreiches Lernen zu Hause

Für: Schülerinnen & Schüler der 8. - 12. Jahrgangsstufe des Theresien-Gymnasiums in München

Von: Eurem Schulpsychologen-Team:
Uta Englisch, Rebekka Gentner, Ramona Holzhammer, Stefan Kleinhans

Liebe Schülerinnen und Schüler des ThG!

Schon seit mehreren Wochen ist es unheimlich still in meinem geliebten Gebäude am Goetheplatz. Man hat mir gesagt, dies seien Schutzmaßnahmen wegen des neuartigen Virus namens „Corona“. Hoffentlich geht es Euch und euren Familien gut!

Ich vermisse das Chaos, den Trubel - kurz gesagt: Ich vermisse EUCH! Auch verfolge ich ganz gespannt die Nachrichten und wie es aussieht, müssen viele von Euch noch etwas länger zu Hause durchhalten! Umso mehr freue ich mich, dass bald wieder ein paar Klassen mehr die Gänge und Klassenzimmer füllen werden.

Ich selbst habe wenig Erfahrung mit den digitalen Medien, dazu bin ich viel zu alt. Aber ich habe mich mit dem Team der Schulpsychologie ausgetauscht und mir einige Tipps gemerkt, die das selbstständige Lernen zu Hause einfacher machen. Diese möchte ich natürlich an Euch weitergeben und hoffe sehr, dass sie die Situation für Euch und eure Eltern etwas leichter machen! Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren! ☺

Bleibt alle gesund! Und keine Angst, bis ihr wiederkommt, halte ich hier die Stellung. Ihr macht das prima, ich bin stolz auf Euch!

Es grüßt euch herzlich, eure *Therese von Bayern*



Inhalt: Alle Tipps auf einen Blick

1. Teile dir deine Zeit sinnvoll ein!
2. Behalte den Überblick!
3. Mach Pausen und bleib in Bewegung!
4. Behalte deine Motivation bei und denke positiv!
5. Sei ein Profi - arbeite an deinem eigenen Arbeitsplatz!
6. Lerne aus Fehlern!
7. Lerne effizient!
8. Entspann auch mal!

Tipp 1:**Teile dir deine Zeit sinnvoll ein!**

Normalerweise ist dein Tag durch die Zeit in der Schule und durch deine Freizeitaktivitäten gut strukturiert. Dieser Rhythmus fällt in Zeiten von Homeschooling weg, jeder Tag scheint irgendwie gleich zu sein. Umso wichtiger ist es, dass du dir auch jetzt einen **strukturierten Tagesablauf** schaffst. Das gibt Sicherheit und hilft dir, bei den schulischen Angelegenheiten am Ball zu bleiben. Lege also **fixe Lernzeiten** fest und stelle dir **morgens vor 9.00 Uhr den Wecker**, um in Schwung zu kommen. Alltagsroutinen helfen dabei, eigene Vorsätze umzusetzen. Wie kann so ein routinierter Tag aussehen?

Ein Beispiel: Aufstehen, Frühstück, Lernzeit I, Mittagessen, Lernzeit II, Sparziengang/Sport, Lernzeit III, Freizeit, Abendessen, Freizeit, Schlafengehen.

Schreib dir nach dem Beispiel oben einen **eigenen Tagesplan!** Eine Vorlage dazu findest du auf Seite 7. Ein paralleler zeitlicher Ablauf mit den Geschwistern oder Klassenkamerad*innen kann hilfreich sein. Dann könnt ihr in eurer freien Zeit gemeinsam telefonieren oder euch austauschen. Ein Wecker oder eine Sanduhr können helfen, dich an die vereinbarten Zeiten zu erinnern.

Tipp 2:**Behalte den Überblick!**

Wenn man alleine lernt, ist es wichtig, stets den **Überblick** zu behalten und **Ordnung** zu schaffen - und das in der digitalen und analogen Welt!

Lege dir für **jedes Fach einen Ordner** an, in dem du bereits erledigte Arbeitsaufträge abheften kannst. Neue Arbeitsträger oder solche, die noch nicht abgeschlossen sind, kannst du in einer **Schreibtischablage** sammeln. Auch hier empfiehlt es sich, eine eigene je Unterrichtsfach anzulegen. Weil ihr gerade viel am **PC** arbeitet, ist es sinnvoll, auch hier ein Ordnungssystem zu entwickeln: Beispielsweise könnte der ein **übergeordneter Ordner deinen Namen** tragen (das empfiehlt sich v.a. dann, wenn du dir den PC mit deinen Geschwistern oder Eltern teilst). Eine Ebene darunter können wieder **für jedes Fach Ordner** am PC angelegt werden, in dem es wiederum eigene **Ordner für jede Kalenderwoche** gibt. So kannst du die vielen Arbeitsaufträge der Lehrer auch am PC strukturiert abspeichern.



Um den **Überblick über alle Arbeitsaufträge** zu behalten, kannst du beispielsweise eine **To-Do-Liste** erstellen. Streiche durch, was du schon erledigt hast, damit du deinen Fortschritt siehst. Auf Seite 8 findest du eine Vorlage, die du gerne verwenden kannst!

Strategie zum Planen:

Plane dein Lernen! Dazu kannst du zum Beispiel mit Klebezetteln arbeiten. Notiere jeweils auf ein extra Zettelchen, die Aufgaben, die du heute schriftlich erledigen musst (z. B. Mathe: S. 18, Aufgabe 2). Schreibe dann auf je einen extra Zettel auch die mündlichen „Lernaufgaben“, die anstehen (z.B. Englisch-Vokabeln Lernen; Geschichte Hefteintrag). Beschrifte dann auch Zettel mit „Pause“. Bringe nun alle Zettel in die Reihenfolge, in der du sie abarbeiten möchtest. Plane nach anstrengenden „Lernphasen“ wieder eine aktivere Hausaufgabe ein und mache Pausen nach Aufgaben, die dich besonders anstrengen. Arbeite dann nach der Reihenfolge deiner Post-its! Viel Spaß beim Ausprobieren! ☺



Tipp 3:**Mach Pausen und bleib in Bewegung!**

Lege beim Lernen **nach spätestens 30 Minuten** eine kleine **Mini-Pause** ein (ca. 5 Minuten). In dieser Zeit kannst du etwas Trinken oder ein paar kleine Sportübungen machen (z.B. drei Strecksprünge, 10 Hampelmänner etc. - sei kreativ! ☺). Vergiss auch nicht, dein **Zimmer zu lüften**, damit dein Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird. Für eine gute Konzentration ist es auch wichtig, dich **regelmäßig auszupowern** und **Sport** zu machen. Anregungen für Sport und Bewegung zuhause können dir sicher unsere Sportlehrer geben.

**Tipp 4:****Behalte deine Motivation bei und denke positiv!**

- Verzweifle nicht, wenn einmal etwas nicht so gut klappt! Erinnere dich an deine Stärken und sieh diese unabhängig vom schulischen Erfolg!
- Beginne deine Lernzeit mit einer Aufgabe/einem Fach, das dir Freude bereitet und wechsele zwischen unangenehmen und angenehmen Arbeitsaufträgen ab.
- Überlege dir eine kleine Belohnung, die du dir nach getaner Arbeit gönnst (z. B. ein Telefonat mit der Freundin).
- Konzentriere dich auf deine Erfolge und das was du schon geschafft hast. Auch kleine Schritte bringen dich dem Ziel näher!
- Zeige jemanden, was du heute alles geschafft hast!
- Überlege dir jeden Abend, was dir an diesem Tag gut gelungen ist! Damit du das nicht vergisst, kannst du das auch mit einem kurzen Eintrag in deinem „Glücks-/Erfolgstagebuch“ verbinden.

Tipp 5**Sei ein Profi – arbeite an deinem eigenen Arbeitsplatz!**

Beim Lernen zu Hause ist es wichtig, dass du einen festen Platz hast. Überprüfe dazu folgende Punkte:

Checkliste für den Arbeitsplatz:

- Mein Schreibtisch ist aufgeräumt.
- Ich arbeite in einem ruhigen Zimmer.
- Ich arbeite immer am gleichen Ort.
- An meinem Arbeitsplatz habe ich ausreichend Licht.
- Der Arbeitsplatz ist ein Ort der Konzentration. Wenn ich merke, dass ich gedanklich abschweife, lege ich eine Mini-Pause ein.
- Mein Smartphone befindet sich während der Arbeitszeit in einem anderen Raum.
- Wenn ich an meinem Arbeitsplatz sitze, sehe ich möglichst wenige Dinge, die mich ablenken.
- Es ist sichergestellt, dass mich während der Arbeitszeit auch niemand aus der Familie stört und ablenkt.

Tipp 6

Lerne aus Fehlern!

Gerade wenn man alleine lernt und nicht immer unmittelbar Rückmeldung zu den Arbeitsaufträgen erhält, ist es wichtig, mit eigenen Fehlern konstruktiv umzugehen.

Schritt 1: Vergleiche gründlich mit der Musterlösung.

Schritt 2: Erkenne deine Fehler.

Schritt 3: Überlege, wie es richtig geht.

Schritt 4: Suche zuerst alleine nach einer Lösung, z. B. durch eine Recherche im Internet, durch Nachlesen in Nachschlagwerken oder in den Schulbüchern.

Schritt 5: Frage deine Helfer um Rat! (Das können Freunde, Eltern, Großeltern, Geschwister etc. sein; Welche „Experten“ gibt es in deinem Umfeld?)

Schritt 6: Falls die bisherigen Schritte zu keiner Lösung führen:

Halte die offenen Fragen möglichst präzise in einem „Fragen-Buch“ (Das kann ein einfaches Heft sein.) fest.

Schritt 7: Stelle alle Fragen, die im „Frage-Buch“ notiert sind deinen Lehrern. Nutze dazu die Zoom-Sitzungen, die Foren in den Mebis-Kursen oder verfasse eine Mail.

Tipp 7

Lerne effizient!

Damit der Lernstoff auch dauerhaft im Gedächtnis verankert wird, hier ein paar Tipps:

Lernstrategie – Transfer in den Alltag

Überlege dir, wo dir das Gelernte im Alltag begegnet. Kannst du eigene Beispiele finden?

Versuche den Lernstoff immer in deinen Alltag zu integrieren. Das macht zum einen Spaß und fördert die Motivation, zum anderen lernst du den Stoff viel tiefergehend als wenn du ihn nur auswendig lernst. Praktische Beispiele kann man sich oft besser merken als trockene Theorien.

Lernstrategie – Gedächtnisprotokoll

Nimm ein weißes Papier zur Hand. Überlege dir, noch bevor du den Hefteintrag aufschlägst, was dir noch zum Thema einfällt. Was wurde in der Unterrichtsstunde dazu besprochen? Kannst du dich an Fachbegriffe erinnern? Versuche, den Hefteintrag auf dem weißen Arbeitsblatt nachzukonstruieren.

Schlage das Heft erst auf, wenn du wirklich nicht mehr weiterkommst.

Die Methode eignet sich auch, wenn du Gelerntes wiederholst. Schau mal, wie viel tatsächlich hängen geblieben ist.

Lernstrategie – Eigene Prüfungsfragen überlegen

Überlege dir nach dem Lernen drei Fragen zum Lernstoff und schreibe diese auf. Beantworte deine Fragen mündlich.

Wenn du nach einer Pause kontrollieren möchtest, wie gut du das Gelernte noch beherrschst, kannst du die Fragen noch einmal herausziehen und sie erneut beantworten. Du kannst auch deine Eltern bitten, dich abzufragen. Wie viel wusstest du noch?

Lernstrategie – Spickzettel:

Auf einem Spickzettel ist nur wenig Platz. Überlege dir deswegen nach dem Lernen gut, welche Punkte am wichtigsten sind und welche du auf deinem Spickzettel notieren möchtest.

Welche Schlagworte/Kernbegriffe gibt es zum Thema? Versuche nun das Wichtigste aus dem Gedächtnis zusammenzufassen.

Den Spickzettel sollst du natürlich nicht wirklich verwenden. Aber durch die Erstellung prägst du dir den Stoff noch einmal gut ein und konzentrierst dich auf das Wesentliche. Probiere es einfach einmal aus!

Entspannung mit der Bauchatmung

(nach Palermo, 2012)



1. Sitze bequem, lege eine Hand auf deine Brust und eine Hand auf den Bauch.
2. Atme langsam durch die Nase ein, zähle dabei auf 5 und fülle deinen Bauch mit Luft. Fühle, wie deine „Bauch-Hand“ sich nach außen bewegt. Die obere Hand auf der Brust sollte sich nicht bewegen.
3. Halte nun den Atem an und zähle auf 5.
4. Jetzt atme durch den Mund aus – wie durch einen Strohhalm. Zähle dabei auf 5 und lass den Bauch sich senken.
5. Atme langsam aus bis der Bauch ganz flach ist. Fühle all die Muskelanspannung, die aus deinem Körper geht.
6. Wiederhole das langsam 10 Mal. Atme immer mit dem Bauch, langsam und ruhig.
7. Beobachte, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug mehr entspannt.

Quelle:

[https://www.deutsches-kinderschmerzszentrum.de/fileadmin/media/PDF-](https://www.deutsches-kinderschmerzszentrum.de/fileadmin/media/PDF-Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf)

[Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf](https://www.deutsches-kinderschmerzszentrum.de/fileadmin/media/PDF-Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf), aufgerufen am 12.12.2019.

https://www.greenleaves-vitamins.de/static/uploads/blog/Bauchatmung-abbildung_HVfCXOr.jpg, aufgerufen am 12.12.2019 am 1 am 12.12.2019.

Glückliche Augenblicke

Setz dich bequem hin, schließe die Augen und atme dreimal tief aus. Stell dir vor, dass es ein schöner Sommertag ist ... Du liegst irgendwo auf einer grünen Wiese, und die Sonne scheint warm auf dich herab. Ab und zu ziehen ein paar große weiße Wolken über den Himmel, und du fühlst dich so leicht wie die Wolken und so hell wie das Sonnenlicht. Du beginnst zu träumen und denkst zurück an irgendeine Situation, wo du ganz glücklich warst. Vielleicht fällt dir eine Situation ein, in der du ähnlich glücklich warst wie hier auf dieser Sommerwiese; vielleicht fällt dir sogar eine Situation ein, wo du so glücklich warst, dass du es selbst gar nicht begreifen konntest ...



In dieser Situation des Glücks hattest du keine anderen Wünsche. Vielleicht hattest du damals auch so etwas wie Dankbarkeit dafür empfunden, dass du das erleben durftest ... Erlebe diese glückliche Situation so, als ob sie jetzt stattfände. Erlebe diesen Augenblick mit all deinen Sinnen und Gefühlen. Sieh, wo du bist ... wer bei dir ist ... was geschieht ... was du empfindest ... Wenn dir aus irgendeinem Grunde jetzt kein glücklicher Augenblick aus der Vergangenheit einfällt, dann kannst du dir genauso gut einen glücklichen Augenblick vorstellen, den du dir vielleicht schon immer gewünscht hast. Mal dir die Situation aus und erlebe sie so, als ob dieser Wunsch jetzt erfüllt ist. Vielleicht entscheidest du dich einfach dafür, in deiner Phantasie das Glück zu genießen, das man empfindet, wenn man auf dieser Sommerwiese liegt, den Wolken zusieht und dabei träumt ... Was immer du jetzt erlebst, ist okay ... (1 Minute).

Bereite dich nun darauf vor, langsam mit deiner Aufmerksamkeit hierher zurückzukehren. Bring deine Erinnerung mit, bring das Gefühl mit, das du empfindest ... Dann reck und streck dich ein wenig, atme einmal tief aus, öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Quelle: <https://149363556.v2.pressablecdn.com/wp-content/uploads/2016/03/ianosch-5.jpg>, aufgerufen am 20.12.2019.

Adams, S. (2011): Fantasiereisen für Jugendliche. Entspannende Übungen für Jugendliche und junge Erwachsene. Books on demand, Frankfurt

Zu Tipp 1: Was ist diese Woche los? Für _____

Woche: _____

Uhrzeit	Montag	Erl.	Dienstag	Mittwoch	Erl.	Donnerstag	Erl.	Freitag
Aufstehen,...								
Frühstück								
Planung und Rückmeldung ¹								
Pause	Pause			Pause		Pause		Pause
Arbeitsphase I								
Pause, Bewegung	Pause, Bewegung			Pause, Bewegung		Pause, Bewegung		Pause, Bewegung
Arbeitsphase II								
Pause, Bewegung	Pause, Bewegung			Pause, Bewegung		Pause, Bewegung		Pause, Bewegung
Arbeitsphase III								
Mittagessen								
Arbeitsphase IV								
Freizeit								
Abendessen								
Freizeit								
Bettgezeit								

¹ Welche Arbeitsaufträge stehen an? Gibt es Rückmeldung von Lehrkräften? Was muss ich noch mit der Musterlösung vergleichen? Setze Prioritäten, was ist besonders wichtig und muss zuerst erledigt werden?

