

## Liebe Eltern, liebe Schüler und Schülerinnen,

### Schule zu Hause?

Das Leben wurde plötzlich auf den Kopf gestellt und ohne die gewohnte Lernumgebung der Schule ist so manches anders. Es erfordert viel Einsatz von den Schülern und Schülerinnen, den Eltern und Lehrkräften und vieles ist neu. Es ist nicht immer leicht, jeden Tag seine Schulaufgaben zu erledigen, aber es ist wichtig, regelmäßig etwas für die Schule zu tun. Deshalb ein paar Tipps zum Lernen zu Hause, die helfen sollen und Mut machen sollen. Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung.

Viel Erfolg!

M. Tranel, Schulsozialarbeit Mönchsbergschule

### Nach dem gemeinsamen Frühstück beginnt das Homeschooling. Was hilft beim Lernen?

- Ein **fester Arbeitsplatz** erleichtert das Lernen. Es ist wichtig einen Platz zu haben, an dem man sich **wohl fühlt** und der **hell und aufgeräumt** ist.
- Beim Lernen bleibt der **Fernseher aus!** Das **Handy kann warten**.
- **Feste Zeiten** helfen den Alltag zu meistern. Hilfreich ist es z.B. **wie in der Schule** zuerst die Aufgaben besprechen, dann eine 1. konzentrierte Arbeitsphase, danach eine **20 minütige Pause** um dann in die 2. Arbeitsphase zu starten.
- Eine Uhr hilft, die Zeit im Blick zu haben. Sie kann auch zu bestimmten Zeiten läuten für eine **kurze Pause**.
- **Lob** motiviert und **Belohnungen** versüßen das Leben! Beim Erreichen eines Ziels kann man sich zum Beispiel mit einer tollen Pause oder einem leckeren Apfel belohnen.
- Das Festlegen von **erreichbaren Zielen** hilft, den Überblick zu bewahren und nicht die Lust am Lernen zu verlieren.
- Regelmäßiges **Trinken** ist wichtig!
- Nach dem Lernen folgt die **Freizeit!** Sich diese schön zu gestalten ist eine tolle Belohnung!

### Pausengestaltung

- Pausen sind dazu da, um abzuschalten und wieder **frische Energie** zu tanken, auch kurze Pausen sind sinnvoll.
- Den Raum gut durchlüften und tief durchatmen! Bei **frischer Luft** kann wieder man besser lernen!
- Sich in der Pause **bewegen** tut dem Körper gut! Es löst Verspannungen und regt den Kreislauf an: rennen, hüpfen, sich strecken, tanzen,...
- Ein Lied singen oder einen lustigen Witz erzählen macht **Spaß!**
- Ein **Pausenbrot** oder **Obst** tut gut und stärkt den Körper.

### Was tun, wenn es einfach nicht klappen will?

- Wenn mit dem Lernen begonnen wird, **braucht der Körper etwas Zeit** um zu verstehen, dass jetzt Lernzeit ist. Deswegen ist es nicht verwunderlich, wenn zunächst 15 Minuten vergehen, bis konzentriertes Arbeiten möglich ist.
- **Ruhig bleiben!** Keine Panik! Es gibt immer eine Lösung!
- Herausfinden woran es liegen könnte:  
**Verständnisprobleme?** – Wer kann helfen? **Eltern, Geschwister, Klassenkameraden und die Lehrkraft**.  
**Konzentrationsprobleme, keine Lust ...?** **Rat und Hilfe holen** bei Eltern, der Lehrkraft, einer anderen Person oder bei der Schulsozialarbeiterin.
- Jeder Anfang hat ein Ende! Das Einführen eines **Belohnungssystems** motiviert und erleichtert das Lernen!