

Liebe Schülerinnen und Schüler,

die ersten Tage Homeschooling sind vollbracht. Wir sind alle ins kalte Wasser geworfen worden und versuchen irgendwie nicht unterzugehen.

Diese neue Situation ist für manche ein **Traum** (auschlafen 😍 in meinem Tempo arbeiten 😍 Ruhe 😍 Essen und Klopausen, wann es mir passt 😍 Jogginghose 😍 u.v.m.), aber manche sind mit dieser **Eigenverantwortung** auch überfordert, schließlich musstet ihr noch nie euren ganzen Tag selbstständig strukturieren (Womit fange ich an? 🤔 Wo finde ich Hilfe? 🤔 wie kriege ich mich motiviert? 🤔 Was, wenn ich mich einfach nicht konzentrieren kann? 🤔).



Daher kommen hier ein paar **Tipps**:

1. Macht euch einen **Zeitplan**! Dieser beinhaltet nicht nur Arbeitszeit, sondern auch Pausen. Beispielsweise könnte er so aussehen:

6:30	Aufstehen, (gesundes) Frühstück, eventuell eine Runde an die frische Luft oder Morgen-Yoga 🧘
7:30	Schreibtisch: Übersicht verschaffen, Prioritäten setzen, Tag grob planen: Welche Fächer hätte ich heute? Womit möchte ich anfangen? Welcher Lehrer fordert bis wann die Abgabe über welchen Kanal? Stellt euch am besten ein Glas Wasser parat 🥤
7:45	Fach 1 (ihr teilt die Zeiträume für die Fächer natürlich so ein, wie es für euch am besten passt. Manche Kollegen stehen vielleicht [wie ich] immer zu den regulären Unterrichtszeiten direkt auf Moodle für Fragen zur Verfügung, dann plant darum herum, wenn ihr das Angebot nutzen wollt. Wenn ihr die Aufgaben für eine Woche bekommt und auch alles am Stück abarbeiten wollt, dann plant entsprechend.)
8:45	Päuschen , 5 Minuten bewegen (man sitzt ja manchmal schon ganz schön verkrampt am Schreibtisch) und in die Ferne gucken (die Augen freuen sich), trinken
8:50	Fach 2
9:50	Pause : trinken, bewegen, Fernblick, kleiner Snack? 🍎 Fenster auf?
10:00	Fach 3 // Hobby // Zeit für Kreatives // Hilfe im Haushalt
11:00	Päuschen : trinken, stretchen 🧘, noch was snacken? 🍇
11:05	Fach 4
12:05	Päuschen
12:10	Fach 5 // Skypen wegen Fach xy oder Fragen allgemein
13:10	Mittagspause 🍽️, evtl. an die frische Luft
14:10	Fach 6
15:10	Päuschen
15:15	Fach 7 // Hobby // Zeit für Kreatives // Hilfe im Haushalt
...	...

Das lässt sich natürlich beliebig anpassen und erweitern: Wenn ihr gerne um 11 joggen geht, dann macht ihr das. Wenn ihr wisst, dass ihr nachmittags zu Höchstformen auflauft, dann legt ihr da die anspruchsvolleren Aufgaben hin. Wer lieber länger schläft und dafür nachmittags/abends länger arbeitet, macht das.



Allgemeine Tipps:

- Macht **Pausen** mit wenigstens ein bisschen Bewegung/Dehnung und gönnt auch euren Augen eine Pause von jeglicher Art von Bildschirm, schaut in die Ferne
 - Setzt **Prioritäten**: Beginnt z.B. mit der Aufgabe, die euch am meisten Spaß macht oder mit der anspruchsvollsten, damit die endlich abgehakt ist
 - Wenn ihr merkt, dass die **Konzentration** nachlässt: Steht kurz auf, macht etwas anderes und zwingt euch nicht, verzweifelt auf ein leeres Blatt oder irgendwelche Formeln/Vokabeln/Diagramme/... zu schauen.
 - Wenn es euer Ding ist, dann legt morgens eine **To-do-Liste** an, damit ihr euch jedes Mal freut, wenn ihr etwas abhakt (manchmal schreibe ich Sachen drauf, die ich sowieso auch machen wollte, wie Blumen gießen oder duschen - Hauptsache man freut sich, etwas erledigt zu haben). Arbeitet euch Stück für Stück durch und lest hierzu diesen Auszug aus Michael Endes *Momo*: <http://www.psychologische-praxis-rostock.de/pages/der-alte-strassenkehrer-beppo/>
 - Plant eure **Hobbys**, sofern ihr ihnen noch nachgehen könnt, auch mit in euren Tagesablauf ein. Motiviert es euch, wenn ihr nach Erledigung aller Schulaufgaben Gitarre spielen könnt oder braucht ihr zwischendrin mal die Zeit zum Malen?
 - Vielleicht könnt ihr euch ja auch untereinander in der Klasse absprechen und euch in Kleingruppen gemeinsam via **Skype** o.ä. durch bestimmte Aufgaben helfen.
 - Sprecht am besten in der Familie ab, was für Aufgaben im **Haushalt** oder bei der Betreuung von kleinen Geschwistern ihr jetzt vielleicht zusätzlich übernehmen könnt (müsst?) und wann die am besten in euren Zeitplan passen.
2. Wenn ihr merkt, dass ihr **unverhältnismäßig viel Zeit** (und Nerven?) investieren müsst, dann meldet das den Kollegen zurück. Auch für uns ist das eine Ausnahmesituation, die uns völlig überrollt hat und mit der wir keine Erfahrung haben. Deswegen sind solche Rückmeldungen auch für uns wichtig, dass wir daraus etwas lernen können. Nehmt die Hilfe in Anspruch, wenn Kollegen per Email oder sonst wie für Fragen zur Verfügung stehen - mir persönlich wäre es tausend Mal lieber, einzelnen SchülerInnen weiterzuhelfen (auch wenn es noch so banal scheint, manchmal steht man halt einfach auf dem Schlauch), anstatt dass sie stundenlang an einer Aufgabe verzweifeln.
3. Falls ihr keinen eigenen Schreibtisch im eigenen Zimmer habt: Es wäre gut, wenn ihr euch wenigstens eine kleine **Ecke zum Lernen** schaffen könntet. Mit Noise-cancelling-Kopfhörern kann man die Geräusche um sich herum ausschalten? Vielleicht kann man den Stundenplan/Tagesplan auch mit dem Rest deines Haushaltes absprechen: Wenn du weißt, dass du dich für Fach zur Uhrzeit x besonders gut konzentrieren musst, vielleicht können die Mitbewohner ja dann einen Spaziergang machen oder einkaufen gehen oder Mittagsschlaf halten oder sich sonst wie leise beschäftigen?
4. Hilfe und Unterstützung bietet das Schüler*innen-Telefon der **Jugendsozialarbeit** der Stadt Bruchsal: Notruftelefon von Montag bis Freitag zwischen 9 und 19 Uhr erreichbar unter: 07251/79-5870. Fragen können auch per Mail an jugendsozialarbeit@bruchsal.de gesendet werden. Das Angebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Die Schulsozialarbeiterin des JKG, Frau Herberger, erreicht ihr unter 0173/3225216. Bei jeglichen Problemen, sei es daheim mit der Familie, Überforderung, Motivation, ... stehen sie euch zur Seite. Mehr Infos: <https://www.jkg-bruchsal.de/wordpress/inhalte/uploads/2020/03/PM-SchuelerInnen-Notruf-T.pdf>

Haltet die Ohren steif und meldet euch bei Problemen!

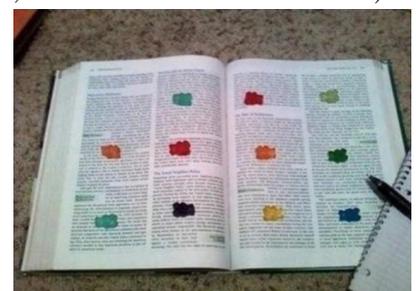
Annika Ehrhard, Vera Herberger und Nina Stieboldt



Falls ihr euch gar nicht anders motivieren könnt (ja, das rechts sind Gummibärchen):



<https://i.imgur.com/FE3VFCQ.jpg>



<https://i.pining.com/originals/ca/91/3c/ca913cb9487d2b52c67b384a3dc6b124.jpg>