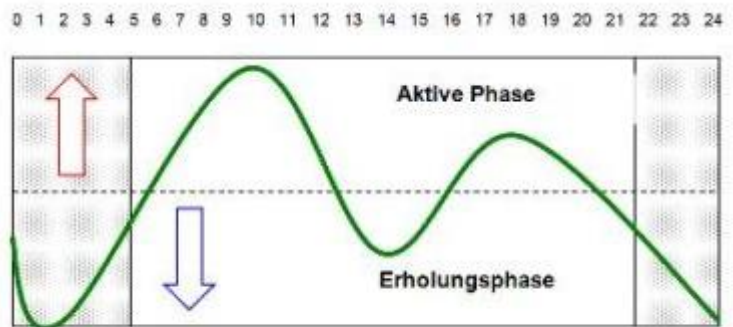


Schülerbrief zum Lernen

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

wir hoffen es geht Dir gut und Du machst das Beste aus dieser Situation. Wir hoffen, Du konntest die erste Woche gut arbeiten und lernen. Unser gewohnter Rhythmus ist unterbrochen und wir müssen gerade alle unser Lernen und Arbeiten anders gestalten. Einerseits steht plötzlich viel freie Zeit zur Verfügung, andererseits steigen die Anforderungen an jeden einzelnen, sich selbstständig zu organisieren.

Du solltest in den nächsten zwei Wochen eine gewisse Tagesstruktur beibehalten, weil unsere Leistungskurve ungefähr nach folgender Linie funktioniert: siehe rechte Grafik. Daran siehst Du, dass Du zwischen 8 – 12 Uhr, am fittesten bist, aber auch nachmittags nochmals eine kleine Hochphase hast.



- * schwierige Aufgaben in der aktiven Phase
- * Routinearbeiten in der Erholungsphase

Vielleicht hast Du Dir darüber schon Gedanken mit Deinen Eltern gemacht. Ansonsten könntest Du einmal folgenden Zeitvorschlag ausprobieren. Die Uhrzeiten sind selbstverständlich nur exemplarisch und können je nach Familiensituation (und Biorhythmus ☺) individuell variiert werden;

FRÜHSTÜCK

Arbeitsphase 1:

7:45 Uhr bis 8:00 Uhr: News aus der Zeitung lesen oder Tagesschau anschauen

8:00 Uhr bis 8:40 Uhr: Fach 1

Kurze Bewegungspause (Fenster aufmachen, kleine Bewegungsübungen)

8.50 Uhr bis 9.30 Uhr: Fach 1 (weiter) oder Fach 2

Pause: 15min – 20min (Trinken, Essen, Toilette → **KEIN** Handy, Tablet, Playstation, Fernsehen)

Arbeitsphase 2:

Kurze Wiederholung des Gelernten aus Arbeitsphase 1 (5min)

10:00 Uhr bis 10:45 Uhr: Fach 2 oder Fach 3

10:45 Uhr bis 11:15 Uhr Fach 3

MITTAGESSEN

Lernpause! (Ausruhen, frische Luft und Bewegung!!!) / Mithilfe im Haushalt? → **Keine Medien!**

Arbeitsphase 3: Das war die Zeit für Hausaufgaben/Lernzeit

Ca. 14:15 Uhr bis ca. 15:30 Uhr: Was steht noch an? Was habe ich noch nicht erledigt?
Auf was habe ich noch Lust? Eventuell auch nochmals kurze Wiederholungen.

Ab 15:30 Uhr: Freizeit!

ABENDESSEN

➔ Allgemeine Lerntipps:

- 1) Mach Dir einen Plan, wann Du welche Fächer bearbeiten willst →ähnlich einem Stundenplan.
- 2) Motiviere Dich zum Lernen!
- 3) Teile deine Aufgaben in überschaubare Portionen ein (falls dein Lehrer das nicht bereits für dich erledigt hat) und lege fest, in welcher Reihenfolge du vorgehen willst. Suche nach deinen Stärken und beginne mit etwas Leichtem, was du gut kannst und dir Spaß macht.
- 4) Wechsle mündliche und schriftliche Aufgaben ab.
- 5) Mündliche Aufgaben können auch mal im Stehen oder im Gehen im Zimmer/in der Wohnung erledigt werden →regt das Gehirn an.
- 6) Setze dich zum Lernen an deinen Arbeitsplatz und halte Quellen der Ablenkung fern (Kein Handy, keine Musik, kein Fernseher, kein Tablet oder sonstiges am Arbeitsplatz; Lege z.B. dein Handy in ein anderes Zimmer!)
- 7) Trinke immer mal etwas zwischendurch (Wasser und Tee →Getränke mit möglichst wenig bzw. keinem Zucker)
- 8) Es gibt zurzeit gute Lernvideos und Bildungssendungen auf ARD-alpha oder BR-alpha. Auch im Internet findest du unter www.br.de/grips gute Seiten zum Lernen für fast alle Fächer.
- 9) Lege Dir einen Ordner, mit den Arbeitsmaterialien ab, die Du schon erledigt hast.

Wir hoffen, Du kommst gut und gesund durch diese Zeit. Falls es Fragen gibt, kann Du deine Lehrkraft per Mail oder Schulmanager kontaktieren.

Herzliche Grüße

Lehrerteam und Schulleitung der Mittelschule Herzogenaurach