

Empfehlungen für das Lernen zu Hause

Liebe Schüler und Schülerinnen der
Klassenstufen 5 und 6,



Schulschließung
vom 16. März bis
19. April 2020

Seit einigen Tagen haben wir eine neue Lernsituation. Einige von euch haben sofort am ersten Tag mit den Aufgaben begonnen, andere schieben die Aufgaben noch vor sich her. Damit das Lernen auch alleine zuhause gelingen kann, erhaltet ihr hier ein paar Hinweise.

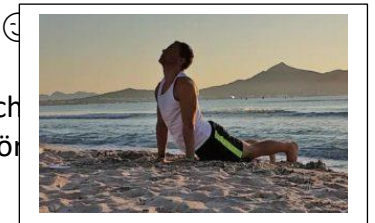
Wenn Ihr nur einige von den Tipps ausprobiert, könnt Ihr vielleicht ganz neue Erfahrungen beim Lernen zu Hause machen. Probiert es einfach aus.

1 Am Abend vorher: Wecker stellen

- ✚ Stellt euch am besten einen Wecker, um nicht den Vormittag zu verschlafen
- ✚ **8 Uhr ist eine gute Zeit zum Aufstehen**

2 Kleine Morgengymnastik zum besten Start in den Tag 3 Beispielübungen...

- ✚ **Strecken am Morgen ist immer gut.** 😊
Deshalb streckst du bei dieser Übung abwechselnd einen Arm nach oben, den anderen ziehst du angewinkelt nach unten. Gleichzeitig gehst du auf die Zehenspitzen. Und zwar jedes Mal, wenn du einen Arm nach oben streckst.
- ✚ **Schulterkreisen rückwärts**
Schulterkreisen rückwärts mit ausgedrehten Armen. Diese Übung weckt dein Schultergelenk so richtig auf und bereitet dich optimal auf einen langen Schreibtischtag vor. Wir rotieren bei dieser Übung die Hände nach außen soweit es geht und kreisen dann im Schultergelenk rückwärts.
- ✚ **Der aufwachende Hund**
Der aufwachende Hund – du bist jetzt hoffentlich auch munter. 😊
Dazu gehst du zunächst in die Ausgangsposition: Hände und Füße am Boden, Hinter soweit nach oben wie möglich. Dann senkst du dein Gesicht zum Boden ab und führst deinen Körper ohne den Boden zu berühren in eine Bogenspannung. Anschließend kehrst du das ganze wieder um und “schnüffelst” am Boden entlang zurück zur Ausgangsposition.



3 Ein gutes Frühstück ist die „halbe Miete“ für einen guten Tag

Beispiele für ein gutes und gesundes Frühstück

- ✚ Müsli oder Haferflocken mit Nüssen (**Walnüsse sind besonders gut für unser Gehirn**), Milch oder Joghurt, frisches Obst, Honig, Kräutertee
- ✚ Vollkornbrötchen mit Butter, Honig, Käse oder Marmelade, frisches Obst, Walnüsse, Kräutertee
- ✚ Vollkornbrötchen mit Ei, frisches Obst, Walnüsse, Kräutertee

Guten Appetit!

4 Start ins Lernen am Schreibtisch zu Hause... 9 Uhr ist eine gute Uhrzeit zum Start

(Konzentration ist von 9:00 Uhr – 12:00 Uhr besonders gut)

Empfehlung für den Schreibtisch:

- ✚ Schreibtisch sollte gut geordnet und sortiert sein (Erinnerung an „Lernen lernen“)
- ✚ stellt nur das auf Euren Schreibtisch, was Ihr genau an diesem Tag braucht (Ablagen für Bücher und Arbeitsmaterialien sind ganz gut, zusätzlich Stiftebox und ein Block) **Ganz**

Wichtig:

- *Auf einem DINA 4 Blatt sollte der Arbeitsplan für den aktuellen Tag liegen (am besten schon am Tag vorher schreiben)*

- ✚ Überlegt genau:

- **Was habe ich mir für heute vorgenommen?**
- **Was möchte ich heute schaffen?**

- ✚ Beginnt den „Lerntag zu Hause“ mit einer Aufgabe oder einem Schulfach, das Euch leicht fällt... (so kann sich das Gehirn langsam erwärmen)
- ✚ Wenn ihr eine Aufgabe beendet habt, so streicht dies auf Eurem Arbeitsplan mit einem Häkchen oder „Daumen hoch“ ab
- ✚ Beendet eine schriftliche Aufgabe immer. Haltet die Konzentration bis zum Ende durch. Achtet auf eine leserliche Schrift! Ein Füller macht das „schöne“ Schreiben leichter!
- ✚ Nehmt euch nach einer schriftlichen Aufgabe immer einige Vokabeln (Englisch oder 2. FS) vor. Setzt euch ein genaues Ziel, wie viele Vokabeln ihr lernen oder festigen wollt. Wenn 8 Vokabeln eure Zielsetzung ist, ist das angemessen. Lest die neuen Wörter zuerst laut, beim zweiten Lesen habt das deutsche Wort im Blick. Jetzt versucht ihr, die Wörter abzudecken und nach dem deutschen Wort das neue Wort laut zu sprechen. Kontrolliere, indem du das Wort aufdeckst. Wiederhole dies 4 bis 5 Mal. Jetzt versuche auch durcheinander. Mündlich fit? Jetzt nimm dir einen Zettel, falte ihn zu einem Streifen von ca. 10cm. Lege den Streifen auf die neuen Wörter, so dass du nur die deutschen Wörter siehst. Schreibe neben das deutsche Wort das englische (oder französische...). Kontrolliere! Wenn jetzt alles richtig ist, hast du es geschafft! Prima!!



5 Denkt an Pausen und kleine Belohnungen....

- ✚ Am besten nach 30 – 40 Minuten konzentrierten Arbeitens eine kleine Pause einplanen (5 Minuten)
- ✚ Nach ca. 1,5 Stunden auf jeden Fall eine etwas größere Pause einlegen
 - Stehe auf und bewege dich! Laufe in der Wohnung umher oder drehe eine Runde im Garten.
 - Lass das Handy liegen! Es würde nur für Ablenkung sorgen und deine Gehirnleistung zunichte machen!
 - Legt euch eine kleine Belohnung bereit, wenn ihr mindestens 2- 3 Aufgaben schon geschafft habt (Müsliriegel oder etwas Obst., ihr habt da selbst noch Ideen)
- ✚ Ca. zwischen 12:30 Uhr und 14:30 Uhr ist es gut, eine größere Mittagspause einzulegen
 - Mittagessen
 - ein kleines Mittagsschläfchen ist nicht schlecht
 - oder Bewegung an der frischen Luft mit Spaziergang, Fahrrad fahren, Skateboard fahren...etc.
 - oder sich per Skype mit Freunden zur Absprache bei aufgetretenen Fragen und Unsicherheiten verabreden

6 Der zweite Abschnitt des HOME Office kann für Euch beginnen...

Ca. 14:30 Uhr – 15:30 Uhr könnte dafür der Start sein....

Warum diese Zeit?

Weil...hier unsere Konzentrationskurve noch einmal ansteigt.

Empfehlungen: Wie gehe ich vor?

- ✚ Siehe Lernstart am Vormittag
- ✚ Wiederhole die Vokabeln vom Vormittag!
- ✚ Schau dir einen Film bei Youtube zu einem Thema aus MNT, Geografie oder Geschichte an. Gib in die Suchmaschine ein Schlagwort aus dem Unterricht ein. Achte darauf, dass die Filmsequenzen nicht länger als 10 min sind!
- ✚ Wer lernen will, findet sicher viele weitere Angebote. Werdet kreativ und lasst es andere auch wissen!

Bleibt gesund!
Eure Schulleiterin
Angela Jannusch