

Gemeinsam motiviert bleiben

Tipps für ein besseres Lern- und Arbeitsverhalten
vom Beratungsteam des Wirsberg

Planung

Motto: Mit guter Planung ein gutes Gefühl schaffen!

Lege dir einen Wochenplan an und fülle ihn mit den Arbeitsaufträgen, die zu erledigen sind und trage die Abgabetermine ein. Nach getaner Arbeit streichst du die Aufträge durch oder hakst sie mit einer auffälligen Farbe ab. So behältst du den Überblick und dein „Berg“ wird immer kleiner oder gar nicht erst so groß 😊. Den Wochenplan kannst du an deine Wand hängen oder an erster Stelle in deinen Ordner einheften.

Organisation

Motto: Wer den Überblick behält, lernt entspannter!

Verschaffe dir in den Fächern einen Überblick darüber, ob du alle Hefteinträge, Arbeitsblätter, erledigte Aufgaben in der richtigen Reihenfolge und nach Themen sortiert hast. Vergleiche deine Unterlagen mit einem Klassenkameraden/Klassenkameradin und fülle die Lücken, indem du dir fehlende Seiten kopierst oder abschreibst.

Bonus: Vor einer Schulaufgabe musst du dir nicht erst alles mühsam zusammensuchen, du hast alles parat!

Struktur

Motto: Wer Lernplakate entwirft, lernt effektiver!

Auf einem Lernplakat werden die wichtigsten Begriffe/Formeln etc. zum Lernthema aufgeschrieben.

Hier kannst du kreativ werden und in die Mitte das Hauptthema schreiben (z.B. französische Revolution) und passend dazu die wichtigsten Begriffe (z.B. Wann? Wo? Wer war beteiligt? Welche Folgen?). Diese Informationen kannst du vorher mit einem *Textmarker* in deinen Hefteinträgen sichtbar machen und *in Kurzform mit verschiedenen Farben auf das Lernplakat* übertragen. So schaffst du es, ein großes Thema in kurzer Zeit effektiv zusammenzufassen. Hefte deine Lernplakate nach Fächern in einem Ordner ab, dann hast du sie jederzeit zur Hand.

Bonus: Wenn du die Themen aktiv bearbeitest, hast du sie bereits im Kopf und kannst in der Aufregung nichts vergessen!

Pausen

Motto: Wer seine Pausen bewusst plant, ist länger konzentriert!

Nach jedem Fach braucht dein Kopf eine Pause. Plane deine Pausenzeit bewusst ein und überlege dir eine sinnvolle Aktivität:

- ❖ sich an der frischen Luft bewegen (Spaziergang, Fahrrad fahren)
- ❖ sich strecken und dehnen, Entspannungsübungen machen
- ❖ etwas trinken oder essen
- ❖ einen Powernap (Mittagschläfchen) von 15 Minuten halten
- ❖ malen, lesen

Stelle dir einen Wecker, damit du die Zeit nicht vergisst und genieße dann deine Pause ohne an die nächste Aufgabe zu denken.

Belohnung

Motto: Winkt am Ende der Lernzeit eine Belohnung, lernt man motivierter!

Überlege was du dir nach getaner Arbeit gönnen kannst. Schreibe dir eine Liste mit Aktivitäten, die dir gut tun oder schonmal gut getan haben:

- ❖ Verabredung mit einer Freundin/einem Freund
- ❖ Bewegung an der frischen Luft
- ❖ Sport treiben
- ❖ Musik hören oder ein Instrument spielen, tanzen
- ❖ kochen, backen
- ❖ lesen
- ❖ puzzeln

Unterstützung

Motto: Gemeinsam lernt es sich leichter!

Es gibt verschiedene Personen in deinem Schulumfeld, die dich gerne unterstützen:

- ❖ Tausche dich mit einer *Klassenkameradin/ einem Klassenkameraden* aus, macht gemeinsam Hausaufgaben und fragt euch gegenseitig ab.
- ❖ Frage bei deiner *Lehrerin/deinem Lehrer* nach, wenn du etwas nicht verstanden hast.
- ❖ Nutze die *Angebote der Schule*: Intensivierung, Fachsprechstunden, OGS, WIHI-Nachhilfe
- ❖ *Die Ansprechpartnerinnen des Wirsberg sind: Frau Dehner, Frau Meding, Frau Moll, Frau Rauch und Frau Schreyer*
 - **Wenn du Unterstützung brauchst, melde ich über das Infoportal oder erkundige dich im Sekretariat nach den Sprechzeiten!**
- ❖ Bitte deine Eltern oder ältere Geschwister um Unterstützung beim Vokabellernen.

- ❖ Erkundige dich nach Lernangeboten an deinem Wohnort.
- ❖

Zuversicht

Motto: Gemeinsam schaffen wir das!

Die Situation war in den letzten Monaten für uns alle außergewöhnlich und oftmals auch belastend. Es gibt aber verschiedene Wege, wie du gleichzeitig zuversichtlich bleiben kannst:

- ❖ Überlege dir einen Mut-Satz, den du dir mehrmals am Tag vorsagst:
„Ich werde es schaffen, das Schuljahr gut zu beenden“
- ❖ Notiere dir am Abend, was du heute Schönes erlebt hast, wofür du dankbar bist. (z.B.: Regenbogen gesehen, mit dem Freund/der Freundin gelacht..)
- ❖ Beschäftige dich in deiner Freizeit mit angenehmen Dingen.
- ❖ Überlege, welche Stärken du hast und was du in anderen schwierigen Situationen getan hast, um diese gut zu überstehen.
- ❖ Überlege, welche Vorteile oder positiven Aspekte die Corona-Zeit für dich hatten/ haben.
- ❖ Tausche deine Gedanken mit anderen aus und stärkt euch gegenseitig.
- ❖ Bleib im Kontakt mit deiner Familie und deinen Freunden!