

Praktische Tipps für Eltern und Schüler zum Lernen im Homeschooling

Tagesstruktur | Arbeitsphasen | Pausenzeiten

- Erstelle dir einen klar **definierten Zeitplan** in dem **feste Arbeits- und Pausenzeiten** verankert sind. Hier ein Vorschlag der dem **eigenen Biorhythmus angepasst** werden sollte:

07:30 - 08:00	08:00 - 08:30	08:30 - 10:00	10:00 - 10:30	10:30 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 14:30	14:30 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 22:00	Ab 22:00
Aufstehen	Frühstück	Arbeitsphase 1	Pause	Arbeitsphase 2	Mittagspause	Arbeitsphase 3	Freizeit/Sport	Abendbrot	Abendgestaltung	Schlafen

- **Kleine Pause** (~5 Minuten) sollten spätestens alle 35-40 Minuten erfolgen (Hinweis: dazu die oben aufgeführten Arbeitsphasen aufteilen oder den Vorschlag auf **Seite 2** nutzen)
- **Größere Pausen** (~10 Minuten) etwa alle 70-80 Minuten.
- **Geplante Pausenzeit ist Entspannungszeit.** Fernsehen, Computerspiele oder rege Diskussionen, erschweren den Wiedereinstieg in die Lernphase
- Wenn Ihr das **Ende Eurer Arbeitszeit** erreicht habt, packt Eure Unterlagen und Materialien ein und schaltet innerlich **ganz bewusst auf „Freizeit“**. Das ist wichtig, selbst, wenn Ihr bis zu diesem Zeitpunkt noch nicht alles geschafft haben solltet.
- Wenn für verschiedene Fächer oder unterschiedliche Klausuren vorbereitet werden, so plant etwas längere Pausenzeiten mit etwas Bewegung zwischen die einzelnen Lernphasen.

Wochenstruktur

- Erstelle dir einen **Wochenplan** mit den Inhalten / Fächern, die du an bestimmten Tagen bearbeiten möchtest. Hier ein Vorschlag:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mathe	Englisch	Mathe	Deutsch	Mathe
Deutsch	Physik	Französisch	Geographie	Geschichte
Biologie	Kunst	Chemie	Englisch	Musik

Arbeitsplatz | Essen & Trinken

- Suche dir einen **ruhigen Arbeitsplatz**, an dem du möglichst nicht gestört wirst.
- **Räume** an deinem **Arbeitsplatz alles weg** (oder außer Sichtweite), was mit deinen Lernaufgaben nichts zu tun hat
- Achte darauf während der Arbeitsphasen immer genügend **Wasser** zu trinken und aufkommenden **Hunger mit Nüssen, Obst oder Gemüse** (zuckerhaltige Lebensmittel, auch Softdrinks beleben zwar kurzfristig, lassen die Konzentration aber schnell absinken).

Motivation – ist von zwei Fragen abhängig

- **Wie wichtig** ist mir das Ziel, auf das ich hinarbeite? **Warum** lerne ich?
- **Wie wahrscheinlich** schätze ich **meinen Erfolg** ein, mit meinen eigenen Mitteln (Zeit, Leistungsbereitschaft, Wissen, etc.) dieses Ziel zu erreichen.

Was, wenn mich die Motivation verlässt?

- Notiere die ein paar wenige Stichworte, weshalb du lernst → **dein persönliches Ziel** und welche positiven Folgen du damit verbindest.
- Achte darauf, deinen Tag so zu planen, dass du dein **Lernpensum auch schaffst** (große Vorhaben in kleine Teile (Themen) zerlegen und **in kleinen Schritten zum Ziel arbeiten**. Zum Beispiel 4 mal pro Woche 8 Vokabeln am Tag lernen statt an einem Tag 32.
- Wenn du denkst, dass du etwas nicht allein lernen kannst, mach dich auf und **such jemanden, der dir helfen kann**.

Helfer

- **Suche** dir einen **Lernpartner**, mit dem du einen ähnlichen Lernplan hast und dich gelegentlich über Fragen und Vorankommen austauschen kannst
- Nimm **bei Fragen**, bei denen du **Unterstützung** brauchst, **Kontakt zu deinem Fachlehrer** auf.

Vorschlag für eine Tagesstruktur mit kleinen Pausen:

07:30 - 08:00	08:00 - 08:30	08:30 - 09:10	09:10 - 09:20	09:20 - 10:00	10:00 - 10:20	10:20 - 11:10	11:10 - 11:20	11:20 - 12:00	12:00 - 13:00	13:00 - 13:40
Aufstehen	Frühstück	Arbeitsphase 1	Pause	Arbeitsphase 2	Kleine Frühstückspause	Arbeitsphase 3	Paause	Arbeitsphase 4	Mittagspause	Arbeitsphase 5

Quelle und ausführlichere Infos für Eltern:

<https://schulpsychologie.nrw.de/schule-und-corona/schueler/index.html>