Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben
Beethovenstraße 4, 86150 Augsburg
Telefon: 0821-509160
www.schulberatung.bayern.de

Braun Jürgen, staatlicher Schulpsychologe
Aichacher Str. 18 a, 86316 Friedberg
Telefon: 0821/59747933
E-Mail: schulpsychologe@fosbosfriedberg.de

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,
Sehr geehrte Schülerinnen und Schüler,

die Schulschließungen bringen für viele besondere Herausforderungen mit sich, sowohl im privaten als auch im schulischen Bereich, wodurch Schülerinnen und Schüler gefordert sind, sich eigenständig mit den Lerninhalten und der Organisation des Lernens auseinanderzusetzen.

Hierzu möchten wir einige Überlegungen mit Ihnen teilen:

- Eine gewisse Struktur und ein schulischer Arbeitsalltag geben Stabilität in Ausnahmesituationen.
- Das "Dranbleiben" an schulischem Lernen fördert Verfügbarkeit von bereits gelerntem Wissen und beugt dem Vergessen vor.
- Elternpflichten gehen vor. Eltern sind natürlich keine Ersatzlehrer und müssen andere wichtige Aufgaben ausreichend wahrnehmen können (Homeoffice, Betreuung der Kinder, Haushalt, Unterstützung bei technischen Fragen u.a.).
- Den fehlenden Unterricht kann man nicht vollständig durch das digital bereitgestellte Material ersetzen.
- Die Lehrkräfte arbeiten – ebenso wie die Schülerinnen und Schüler – unter völlig veränderten Bedingungen: Es fehlen die Möglichkeiten der direkten Kommunikation, des Austauschs und Feedbacks so wie wir es aus dem Unterrichtsgespräch gewohnt sind. Deshalb ist es schwieriger als gewohnt für die Lehrkräfte den zeitlichen Rahmen und das Anforderungsniveau richtig einzuschätzen.
- Im regulären Unterricht wird zwischen verschiedenen Sozialformen (Arbeit zu zweit oder in kleineren Gruppen, Unterrichtsgesprächen u.a.) gewechselt, sodass die Aufmerksamkeit länger aufrecht erhalten werden kann und Themen besser verarbeitet werden können. So kann es durch die fehlenden Sozialformen und manche Überforderungsmomente deutlich erschwert sein, sich für die Aufgaben zu motivieren. Deshalb nicht zu viel vornehmen, Lern- und Arbeitsstrategien bewusst einsetzen (Siehe Anlage – Mind- Map Lernen lernen)
- Das Kultusministerium hat betont, dass die Vertiefung und die Wiederholung des bereits erlernten Stoffs im Vordergrund stehen. Wenn möglich, sollen die Schülerinnen und Schüler in kleinen Portionen Neues erarbeiten.
- Auch Erklärvideos und (kostenfreie) Lernapps helfen an manchen Stellen, Lernstoff zu erarbeiten und zu festigen. Mit diesen digitalen Angeboten können Schülerinnen und Schüler Lernstoff wiederholen und vertiefen. Informieren Sie sich bei Bedarf bei Ihren Lehrkräften.
- Selbsterarbeiteter Stoff wird nach Wiederaufnahme des regulären Schulbetriebs sicherlich noch einmal besprochen werden.

Folgende Vorschläge können wichtige Hilfestellungen bei der Strukturierung der Arbeitszeit und des Lernplatzes leisten:

- ***A*RBEITSZEITEN:** Planen Sie feste Arbeitszeiten.

Tipp: Erstellen Sie, eventuell mit Unterstützung, einen Tages- oder Wochenplan. Achten Sie dabei, wann mit dem Lernen begonnen werden kann und wann Pausen notwendig sind, welche Portionen bearbeitet werden und wie lange gearbeitet werden soll – siehe Anhang Wochenplan. Ältere Schüler sollten den Plan möglichst alleine erstellen.

- **LERNPLANUNG:** Dabei ist es hilfreich, sich vorab zu überlegen, wie lange man für die Erledigung eines Arbeitsauftrags benötigt. Manchmal geben Lehrkräfte Empfehlungen dazu ab. Es sollte versucht werden, nicht länger als die veranschlagte Zeit an einer Aufgabe zu sitzen. Wichtig sind Pufferzeiten einzuplanen: Wenn am Ende der Lernzeit nicht alle Aufgaben bearbeitet werden konnten, kann das zu Frustration und zusätzlichem Motivationsverlust führen.
(Geben Sie den Lehrkräften gegebenenfalls eine Rückmeldung, wenn das Pensum in der vorgegebenen Zeit für Ihr Kind nicht zu schaffen ist, dies kann beiden Seiten helfen.)

- **ARBEITSPLATZ:** Ein fester, heller und geordneter Arbeitsplatz mit wenigen visuellen Ablenkungen hilft, konzentriert und ausdauernder lernen zu können.

VESRTÄRKUNG UND BEWEGUNG: Belohnen Sie sich nach einer erledigten Lerneinheit gezielt.

–	Bringt das Gehirn wieder in Schwung.
–	Achten Sie auf sich, nicht nur die körperliche Gesundheit, auch die psychische muss bewahrt werden!
–	Bleiben Sie ruhig und gelassen im Hinblick auf die schulischen Anforderungen. Wir sollten nun alle etwas entschleunigen und Druck abbauen.
–	Nutzen Sie die Zeit, an der frischen Luft zu bewegen. Körperliche Betätigung und frischer Sauerstoff

Wir wünschen Ihnen alles Gute und die nötigen Kräfte, um die anstehenden Tage und Wochen gemeinsam gut zu meistern!
Scheuen Sie sich aber nicht, bei Belastungen und familiärem Stress professionelle Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen. Dafür stehen Ihnen Ihre zuständigen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (schulpsychologe@fosbosfriedberg.de) auch in dieser Krisenzeit beratend zur Seite. Auch außerschulische Beratungsstellen (beachten Sie dazu bitte unsere Hilfsangebote auf unserer Homepage www.fosbosfreidberg.de) bieten weiterhin ihre Hilfen an.

Mit herzlichen Grüßen - und bleiben Sie alle gesund!

Anlagen:

- Übersicht zum Thema „Lernen zuhause“
- Wochenplan blanko
- Lücken-Lernen

Lernen zuhause

Bewusste Freizeit

Sich mit etwas Schönem belohnen, wenn man einen Abschnitt geschafft hat

Was tut mir gut?

- Spazierengehen
- Musik hören
- Buch lesen
- Mit Freunden telefonieren
- ...

Lernzeiten

Möglichst **feste** Lernzeiten planen

Beispiel Wochenplan

Nach 20-30 min. Aufstehen: Kurze Pausen mit Bewegung/evtl. frischer Luft

Lernplanung

Welche **Fächer** bearbeite ich heute? Welche Themen?

Wie viel **Zeit** benötige ich? Zeit einteilen!

In welcher **Reihenfolge** erledige ich die Aufgaben? Sinnvoll: Abwechseln zwischen Sprachen und Naturwissenschaften. Mit einem Fach beginnen, das einem leicht fällt.

Mit welcher **Methode** lerne ich den Stoff?

Im **Wochenplan** abhaken, wenn bestimmte Aufgaben erledigt sind!

Konzentration

Zeitaufwand für eine Aufgabe einschätzen und die tatsächlich benötigte Zeit stoppen

Beim Lernen: Handy ausschalten oder weglegen

Klare Ziele festlegen! Wie viele Wörter lerne ich heute? Welche Aufgaben bearbeite ich?

Kleine Pausen - Trinken und kurze Bewegung, frische Luft tanken

Arbeitsplatz

FESTER Arbeitsplatz! Tipp: Gearbeitet wird nur am Schreibtisch und am Schreibtisch wird nur gearbeitet

Ordnungshilfen

- Papierkorb
- Regal
- Pinnwand (z.B. mit Lernplan)

MEIN WOCHENPLAN VOM _____ BIS ZUM _____ :

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	

Fächer:

☺ gut geklappt 😐 mittel geklappt ☹ schlecht geklappt **x** noch nicht vollständig erledigt

Das ist DIE Chance, Lücken zu schließen!

Um welches Fach geht es bei mir:_____ Was in diesem Fach gut klappt: _____

In diesem Bereich habe ich aber v.a. Problem: _____

Und so kann ich die Lücken angehen: Das ist mein Plan!

Diese konkrete Lücken gehe ich nacheinander an: z.B. Grammatik-Stoff, Themengebiet, Buch S. ….	**Bis dahin kann ich´s**	**Das mache ich konkret dafür:**	**Ich schaffe das allein ja/nein**	**Wer kann mich ggf. dabei unterstützen?**	**So überprüfe ich, dass ich es kann:**	**Das gönne ich mir, wenn ich´s kann:**