

Tipps für das Homeschooling

Da für viele von uns die derzeitige Situation nicht leicht ist, haben wir ein paar Tipps für euch, um bei der Strukturierung des Alltags zu helfen.

1. Der richtige Stuhl

Ein bequemer und ergonomischer Stuhl ist wichtig. Er sollte dabei vor allem deinen Rücken entlasten und sich an die geschwungene Form der Wirbelsäule anpassen, damit eine aufrechte Sitzposition möglich ist. Armlehnen stützen außerdem den Nacken, wenn man die Arme während des Lernens darauf ablegt. Allerdings solltest du darauf achten, dass sie nicht zu hoch eingestellt sind, sondern auf deine Körpergröße angepasst ist. Nicht zuletzt sollten die Füße auf dem Boden aufstehen können und die Beine im Idealfall einen 90-Grad-Winkel haben.

2. Schreibtisch ist nicht gleich Schreibtisch

Du brauchst zum Lernen Ruhe und somit einen Raum – am besten in deinem Zimmer - an dem du für dich allein sein kannst. Dein Schreibtisch sollte ausreichend Platz bieten, damit du neben dem Computer auch Lernmaterialien auf dem Tisch problemlos ausbreiten kannst. Wenn vorher jedes Mal alles verschoben werden muss, stört das beim Lernen und dem digitalen Unterricht, ist aber auch wenig förderlich für deine Konzentration.

Ist dein Lernplatz gut organisiert und aufgeräumt, lässt sich der Tag auch einfacher beginnen.

3. Sorge für ausreichende Beleuchtung!

Idealerweise befindet sich dein Lernplatz an einem Fenster, sodass das Licht entweder von vorn oder der Seite auf deinen Schreibtisch fällt. Wenn die Räumlichkeiten das nicht zulassen, ist eine gute Beleuchtung umso wichtiger. Denn ist der Lernplatz zu dunkel, schadet das deinen Augen und dem Lerneffekt. Du wirst schneller müde und kannst dich nur schwer konzentrieren. Wer nun an eine Deckenlampe denkt, der sorgt zwar im Raum selbst für genügend Helligkeit, aber auf euren Schreibtisch wirft sie eher Schatten. Die Schreibtischlampe sollte den gesamten Schreibtisch ausleuchten. Praktisch sind in diesem Punkt vor allem flexible Lampen, die sich bewegen lassen. Tageslichtlampen oder Glühlampen mit warmem Licht simulieren außerdem Tageslicht und bieten sich in dunkleren Räumen besonders an.

4. Richte dir deinen Arbeitsplatz schön ein!

Zuhause zu lernen, ist vermutlich schwieriger, als du denkst. Auch wenn du im Frühjahr 2020 schon Erfahrungen sammeln konntest, wie die Schule von Zuhause aus funktioniert, lauern jetzt die gleichen Schwierigkeiten wieder auf dich. Überall gibt es Ablenkungen – sei es durch Spielsachen, Geschwister oder Eltern, die ebenfalls im Home-Office arbeiten.

Wichtig ist, dass du dir deinen Arbeitsplatz so einrichtest, dass du gut arbeiten kannst. Neben den oben genannten Kriterien, solltest du dich an deinem Lernplatz auch wohlfühlen. Er sollte dich zum Lernen anregen. Brauchst du also Grünpflanzen, ein Foto von deinen Freunden oder viele Stifte, um richtig durchzustarten? Dann organisiere dich oder besorge dir alle nötigen Dinge, die dich beim Lernen unterstützen können.

5. Welcher Lerntyp bist du?

Homeschooling stellt jeden von uns vor Herausforderungen, egal wie alt oder selbstständig man ist. Du solltest dich allerdings fragen, welcher Typ du bist. Kannst du deinen Tag gut selbst organisieren

und strukturieren oder fällt dir das schwer?

Hast du bei der Eigenorganisation von Tagesstrukturen keine Hilfe nötig: Herzlichen Glückwunsch! Wenn du allerdings eher dazu neigst, zu verschlafen und bei Langeweile abzuschweifen, kommen hier ein paar Tipps, wie du deinen Schulalltag von Zuhause rockst:

- Stell dir einen Wecker und räume dir einen Puffer ein, sodass du nicht innerhalb von fünf Minuten aufstehen, frühstücken und dann gleich vor dem Laptop sitzen musst. Starte deinen Tag in Ruhe und lass dir Zeit für dein Frühstück!
- Ja, Schlafklamotten sind bequem, sie lassen dich jedoch vergessen, dass du eigentlich gerade in der Schule bist. Wenn du dich also umziehst, hast du gleich eine andere Einstellung, wenn dein digitaler Unterricht beginnt.
- Mach dir einen Wochenplan mit den Schulstunden, die dich erwarten und hänge ihn gut sichtbar über deinem Schreibtisch auf. Hausaufgabenhefte oder To-Do-Listen (egal ob in Papierform oder digital auf dem Handy) helfen dir außerdem dabei, Aufgaben fristgerecht abzugeben. Du hast eine Hausaufgabe fertig? Prima, dann hake sie ab oder streiche sie auf deinem Zettel durch.

6. Bleib nicht auf der Strecke!

Der persönliche Kontakt zu deinen Lehrer*innen, Freund*innen und anderen Mitschüler*innen fehlt. Deswegen ist es umso wichtiger, mit ihnen trotz des Lockdowns in Kontakt zu bleiben. Wichtig wird das vor allem, wenn du Schwierigkeiten hast, beim Unterricht mitzukommen. Wenn du Fragen hast, dann scheue dich nicht, sie zu stellen – ein gewohntes Umfeld und die Distanz zu den anderen Menschen kann dir dabei helfen, deine Schüchternheit zu überwinden. Wenn nicht, dann frag deinen Lehrer im Anschluss, ob du alleine mit ihm sprechen kannst. Er wird dir sicher helfen und deine Fragen beantworten können. Alternativ können dir auch deine Mitschüler*innen beim Verstehen des Lernstoffs helfen.

Darüber hinaus gibt es unzählige Nachhilfeangebote im Internet, z. B. Mathestudent*innen, die bei YouTube den komplizierten Stoff an der Tafel erklären. Daneben gibt es viele Lernplattformen, die Lerninhalte unterschiedlichster Klassen aufbereiten. Sprich dich hier am besten mit deinem Lehrer*innen oder deinen Eltern ab, welche Plattform sinnvoll ist – vor allem dann, wenn sie nicht kostenlos sein sollte. Wenn Du ältere Geschwister hast, dann kannst du sie selbstverständlich auch um Rat fragen.

7. Snacks und Getränke

Stichwort Essen und Trinken: Trinken ist wichtig und das solltest du auch Zuhause nicht vergessen. Stell dir eine Flasche Wasser und ein Glas auf deinen Schreibtisch, so wirst du immer wieder an das kühle Nass erinnert.

Snacks sind ebenfalls erlaubt – an dieser Stelle kommt aber der klassische Elternspruch: „Iss mehr Obst, Kind!“ Tatsächlich sind Vitamine und Co. Futter für dein Hirn und helfen dir letztlich somit beim Lernen.

8. Freunde und Pausen sind wichtig!

In der Schule klingelt es mehrmals am Tag zur Pause. Diese solltest du auch zuhause nicht vergessen. Niemand kann acht Stunden lernen, ohne die Konzentration zu verlieren. Plane somit in deinen Lerntag mehrere Pausen ein und orientiere dich dabei an deinem Stundenplan. Zu deine Freunde kannst du in der Pause oder auch so, trotz dem Lockdown Kontakt haben: Verabredet euch zum Telefonieren oder zur einer Videokonferenz z. B. um gemeinsam zu Essen, Spielen, Trainieren oder einfach zum Quatschen. Doch genauso wichtig wie Kontakte und Essen ist die frische Luft. Lüfte deinen Raum kräftig durch und versuche jeden Tag an die frische Luft zu gehen. Die Bewegung und

die frische Luft versorgen das Gehirn mit Sauerstoff, die Durchblutung wird angekurbelt und folglich steigt die Gehirnleistung. Wer im flotteren Tempo spazieren geht, stärkt seine Muskulatur. Gleichzeitig ist der Spaziergang eine willkommene Pause von der ständigen Informationsflut, die uns im Alltag trifft, man bekommt den Kopf frei und verbessert so auch seine Laune. Durch die Bewegung an der frischen Luft entspannt sich dein Körper und findet abends leichter zur Ruhe. Zudem hilft uns das natürliche Tageslicht, die innere Uhr und damit einen gesunden Schlafrhythmus zu wahren.

9. Ausleihen von Geräten an der Schule!

Bei fehlenden Geräten könnt ihr euch jederzeit an die Schulleitung (Frau Brunner) wenden. Dort könnt ihr dann Geräte der Schule (Tablet oder Tastatur) ausleihen.

10. Wenn ihr einen Rat braucht, wendet euch an eure SMV!

Die SMV lebt von der Gemeinschaft und ihren Projekten. Auch wenn zurzeit weder Partys noch Events stattfinden können, sind wir, die Schüler*innensprecher*innen und Verbindungslehrkräfte, für euch als Ansprechpartner*innen da, um Fragen und Probleme mit euch zu klären.

Schreibt uns einfach eine Mail oder kontaktiert uns über Instagram mit euren Anliegen. Bei Bedarf können wir auch gerne telefonieren.

Liebe Grüße

Eure SMV

Email SMV: smv@gymnasium-neutraubling.de

Email Schülersprecher: Yaren Er: Yaren.e@gmx.de

Emilia Plötz: [milla.ploetz@gmx.de](mailto:milla ploetz@gmx.de)

Instagram: <https://instagram.com/smv.gn?igshid=1hnxmyaau5udx>