



Gerade in Zeiten von Ausgangsbeschränkungen ist es noch wichtiger, sich zu organisieren und zu strukturieren, um nicht ‚in ein Loch‘ zu fallen. Dies gilt insbesondere, wenn man kurz vor den Abschlussprüfungen steht.

Hier ein paar Tricks und Tipps, wie man diese ungewohnte Situation gut bewältigen kann.

Generelles:

- Versuchen Sie, Ihren gewohnten Tagesrhythmus beizubehalten: stehen Sie wie gewohnt auf (wenn Sie eher ein Nachtmensch sind: stehen Sie vielleicht etwas später auf, aber nicht erst mittags, jedenfalls nicht montags bis freitags);
- behalten Sie Ihre Morgenroutine bei (**sofern sie nicht gegen die Bestimmungen der Ausgangsbeschränkungen verstößt**);
- ziehen Sie sich was ‚Ordentliches‘ an –raus aus dem Schlafanzug bzw. der Jogginghose;
- behalten Sie Ihre übliche Körperpflege (Duschen, Haare waschen, Rasieren etc.) bei, auch wenn Sie nicht das Haus verlassen (dürfen);
- wenn Ihnen die Decke auf den Kopf fällt, gehen Sie ein bisschen Spazieren, Joggen, Radfahren (**aber bitte gemäß den Bestimmungen der Ausgangsbeschränkungen nur allein oder mit Familie!**);
- tun Sie sich (und Ihrer Familie) was Gutes, z.B. kochen Sie was Schönes, **aber**
- **Vorsicht vor vermehrtem Konsum von Genussmitteln (Schokolade, Alkohol, Zigaretten o.Ä.);**
- pflegen Sie Ihre Kontakte nach außen, aber halt über Telefon oder (ja, ich schreibe das tatsächlich) soziale Medien wie Skype (**Vorsicht vor vermehrtem Gaming, Fernsehen via Internet oder analog etc!**);
- nach wie vor gilt: Vorsicht vor Medienberichterstattung im Internet, gerade bzgl. Corona (fake news, selbsternannte Experten etc.);
- sorgen Sie für genug Bewegung und Schlaf, aber ohne Ihren Tag-Nacht-Rhythmus zu sehr durcheinander zu bringen.



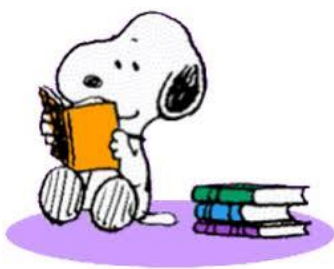
- Lächeln oder lachen Sie auch mal! **Always look on the bright side of life!**
- **Am Ende eines jeden Tages: Überlegen Sie sich, was an diesem Tag schön war –an jedem Tag passiert irgendetwas Schönes, man muss es nur sehen...**

Strukturierung:

- Vermutlich haben Sie Tages- oder Wochenpläne von Ihren Lehrkräften bekommen. Wenn nicht, gestalten Sie sich selbst welche.
- Portionieren Sie sich Ihre Arbeitsaufgaben sinnvoll (nicht zu viel, nicht zu wenig);
- Schaffen Sie sich eine für Sie gute Arbeitsumgebung (aufgeräumter Schreibtisch, genug Platz, genug Licht, soviel Ruhe wie Sie brauchen, so wenig Ablenkung wie möglich);
- wenn möglich und wenn Sie wollen, arbeiten Sie auf dem Balkon oder der Terrasse;
- während der Arbeitseinheiten **Handy aus!**
- bauen Sie sich genug Pausen ein (oft reichen schon ein paar Minuten) und bewegen Sie sich in diesen kleinen Pausen (das geht auch in der Wohnung...);
- halten Sie die Zeitvorgaben Ihrer Lehrkräfte ein;

- wenn Sie Zeitprobleme haben: verknappen Sie sich die Arbeitszeit immer ein bisschen mehr;
- arbeiten Sie an zwei möglichst unterschiedlichen Fächern hintereinander, z.B. Englisch (!) und Mathe und dann Physik und G/Sk (!) etc.
- Vokabeln: maximal 10 Wörter pro Tag in beide Richtungen lernen (z.B. D-E; E-D) und möglichst im Kontext lernen (keine Vokabellisten, schon gar keine alphabetischen) und wiederholen Sie die Wörter am nächsten Tag, nach zwei Tagen, nach einer Woche, nach zwei Wochen, um das neue Vokabular zu festigen und **wenden Sie das neue Vokabular auch an**, dann merken Sie es sich noch leichter. Classroom Chat von Cornelsen, Kahoot und Quizlet etc. helfen Ihnen bei kreativen Vokabel-Übungen. Schreiben Sie die neuen Vokabeln auch mindestens einmal per Hand (je mehr Sinne beim Lernen aktiviert werden, desto besser bleiben die Infos im Gehirn hängen).
- Bei Fremdsprachen: bleiben Sie am Ball, d.h. beschäftigen Sie sich mit der Sprache (Texte im Buch noch einmal lesen, Zeitungen, Chats, Videos –aber mit englischen Untertiteln oder ohne Untertitel etc.).
- Sehen Sie sich die Lösungen erst an, wenn Sie die Aufgaben gelöst haben. Fragen Sie nach, wenn Sie was nicht verstanden haben.
- Bilden Sie, wenn Sie wollen, Lerngruppen, das geht auch das geht auch über Skype, Videokonferenzen, online. **Ja, nutzen Sie die digitale Welt zu Ihrem Vorteil!**
- Hören Sie ein bisschen in sich rein: passen Arbeitsumfeld, Konzentration, Arbeitsmenge? Wenn nicht, woran liegt es? Was können Sie ändern?
- Am Ende des Tages: Haben Sie Ihr Arbeitspensum geschafft? Wenn nicht, warum nicht, und was können Sie ändern?
- Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie welche brauchen, **das ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche!**

Strukturen sind vielleicht spießig und langweilig, Rituale wirken vielleicht kindisch, aber beides gibt uns Halt, und der ist gerade in der momentanen Zeit so wichtig. Erlaubt ist alles, was Ihnen gut tut und nicht gleichzeitig Ihnen oder Anderen schadet! Halten Sie sich bitte an die Ausgangsbeschränkungen, auch wenn sie für Sie schlimm sind und Sie diese eventuell für übertrieben halten –Sie schützen damit sich selbst und Andere –Sie wollen doch weiter gesund bleiben und Ihre Prüfungen ablegen.



Gemeinsam kriegen wir das hin!



Bleiben Sie gesund!