



**Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost**  
Zentrale Beratungsstelle für alle Schulen in den Landkreisen  
Altötting, Berchtesgadener Land, Ebersberg, Erding, Freising,  
Miesbach, Mühldorf, Rosenheim und Traunstein

**ANSCHRIFT** Beetzstraße 4  
81679 München  
**TEL** 089 982955-110  
**FAX** 089 982955-133  
**E-MAIL** info@sboost.de  
**INTERNET** schulberatung.bayern.de

## Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

nicht nur die Schulfamilien an den einzelnen Schulen befinden sich gerade in einer besonderen Situation, viele von uns müssen von zu Hause aus arbeiten. Möglicherweise haben Sie diesen Umstand bereits als sehr fordernd empfunden. Das „Lernen daheim“ kann aber gut funktionieren und sogar Spaß machen, wenn man ein paar Dinge beachtet ...

### **Im Zusammenhang mit der Schulschließung sind wir uns zunächst folgender Tatsachen bewusst:**

- Mehrere Wochen komplett ohne Unterricht führen bei Schülerinnen und Schülern nachweislich zu einem Verlust von erlernten Fähigkeiten und Fachwissen.
- Eltern sind keine Ersatz-Lehrer. Es kann nicht ihre Aufgabe sein, Lernstoff zu vermitteln.
- Das Arbeitstempo der Kinder und Jugendlichen ist individuell sehr unterschiedlich.
- Die Lehrkräfte arbeiten ebenso wie die Schülerinnen und Schüler unter völlig veränderten Bedingungen und mit in diesem Umfang nie erprobten Methoden. Deshalb gelingt möglicherweise die Anpassung der Aufgaben und Arbeitsaufträge im Hinblick auf den zeitlichen Rahmen und das Anforderungsniveau nicht immer.
- Die selbstständige Erarbeitung oder Übung des Lernstoffs ist nicht mit einer Unterrichtsstunde gleichzusetzen, in der sich verschiedene Sozialformen (Lehrervortrag, Gruppenarbeit, Einzelarbeit etc.) abwechseln.
- Die reine Arbeitszeit in einer Unterrichtsstunde beträgt nicht 45 Minuten. Die Stunde ist beispielsweise durch organisatorische Tätigkeiten, Unterrichtsgespräche oder Tafelanschriften geprägt.
- Das Kultusministerium hat betont, dass Vertiefung und Wiederholung des bereits erlernten Stoffs im Vordergrund stehen. Wenn möglich, sollen die Schülerinnen und Schüler in kleinen Portionen etwas Neues erarbeiten.
- Schulleitungen und Ministerium werden Maßnahmen und Regelungen treffen, wie nach der Schulschließung wieder eingestiegen wird. Selbst erarbeiteter neuer Stoff wird sicherlich nochmals thematisiert werden.

**Sie als Eltern können nun wichtige Hilfestellungen für die Struktur der Arbeitszeit und des Arbeitsplatzes ihres Kindes leisten.** Die Struktur sollte an die Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler und der Eltern angepasst sein. Nur so kann das „Lernen daheim“ gelingen. Die Erledigung der Arbeitsaufträge richtet sich nach der von der Lehrkraft empfohlenen Arbeitszeit bzw. nach dem von Ihnen und Ihren Kindern vereinbarten Arbeitsplan. Können die Aufgaben in dieser Zeit nicht erledigt werden, sollten sich Ihre Kinder der nächsten Aufgabe widmen und die zeitliche Herausforderung ggf. der Lehrkraft rückmelden.

Auf den folgenden Seiten haben wir Schülerinnen und Schülern einige Empfehlungen für die schulische Arbeit zu Hause zusammengestellt. Bitte verstehen Sie sie als Angebote, um Ihr Kind zu unterstützen. Lassen Sie Ihr Kind ausprobieren, was zu ihm passt!

Wir wünschen Ihnen und Ihren Kindern viel Erfolg bei der schulischen Arbeit zu Hause sowie die in dieser Situation nötige Portion Gelassenheit.

**Eva Breitenbach**  
Zentrale Schulpsychologin  
für die Gymnasien in Oberbayern-Ost

**Tobias Hindemitt**  
Zentrale Beratungslehrkraft  
für die Gymnasien in Oberbayern-Ost

## Liebe Schülerin, lieber Schüler,

nicht nur unsere Schulfamilie befindet sich gerade in einer besonderen Situation, wir alle dürfen und müssen von zu Hause aus arbeiten und lernen. Das kann ganz gut funktionieren und sogar Spaß machen, wenn man ein paar Dinge beachtet ...

### Dein Arbeitsplatz und dein Arbeitsmaterial

#### Du solltest dir für das „Lernen daheim“

einen festen Arbeitsplatz einrichten. Wenn du dich an diesen Arbeitsplatz begibst, signalisierst du deinem Gehirn, dass es jetzt an die Arbeit geht und nicht etwa zum Schlafen (im Bett) oder zum Essen (am Esstisch).



**An deinem Arbeitsplatz sollst du dich wohl fühlen.** Er soll an einem Ort sein, den du regelmäßig und gut lüften kannst und an dem du gutes Licht hast.

**Dein Arbeitsplatz soll praktisch eingerichtet sein.** Du solltest schnell Zugriff auf deine Bücher, deine Hefte, Block, Stifte und Lineal haben. Auch einen PC, einen Laptop oder dein Handy brauchst du vielleicht für digitale Arbeiten.

### Deine Arbeitszeit und deine Arbeitsplanung

#### Sehr wichtig für das Arbeiten zuhause ist es,

die einzelnen Tage gut zu strukturieren. Feste Arbeitszeiten für jeden Tag helfen hier am besten, also z.B. jeden Tag von 9:00-10:30 Uhr und nach einer Pause (wie in der Schule auch) wieder von 11:00-12:30 Uhr. Dadurch fokussiert und konzentriert man sich gezielt auf die wichtigen Aufgaben und die Schwelle zum Anfangen wird deutlich kleiner, da durch kleine Teilaufgaben die Arbeitsdauer überschaubar ist.



Ein **zuvor aufgestellter Wochenarbeitsplan** hilft dir, die Woche in eine ausgewogene Balance zwischen Lern- und Freizeitphasen

zu bringen. Dabei solltest du sowohl die Unterrichtsfächer oder die Arbeitsaufträge, die du an diesem speziellen Tag bearbeiten willst, als auch freie Zeitphasen, die du für andere Beschäftigungen nutzen willst, eintragen.

Achte darauf, dass du dir nicht zuviel vornimmst und dass du **Abwechslung** in deinen Arbeitsplan bringst (z.B. sprachliche/naturwissenschaftliche oder schriftliche/mündliche Aufgaben)! Bei der Erstellung des Wochenarbeitsplans kann dir die Vorlage und das Beispiel auf den nächsten Seiten helfen. Arbeite ruhig mit **Farben und Symbolen**, um deinen Plan für die Woche ansprechend zu gestalten!

Das gezeigte Beispiel ist nur ein Vorschlag, in jeder Familie werden etwas andere Gegebenheiten herrschen und mit jeder Jahrgangsstufe sollte auch die Arbeitszeit ein wenig mitwachsen. Für alle gilt jedoch: **Gut geplant ist leichter arbeiten!**

**Eine weitere Methode, die Arbeitszeit zu strukturieren, ist die sogenannte *Pomodoro-Technik*** (*pomodoro*, ital. Tomate; diese Form haben manchmal Kurzzeitwecker). Diese Methode verwendet einen Kurzzeitwecker, um die Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte und Pausenzeiten zu unterteilen und sie funktioniert ganz einfach:



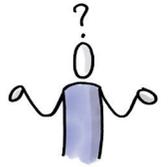
1. Notiere, welche Teilaufgaben erfüllt werden müssen!
2. Bearbeite eine Aufgabe für 25 Minuten (das entspricht einem *Pomodoro*)!
3. Markiere, was du erledigt hast und mach eine Pause von 5 Minuten!
4. Nach drei oder vier *Pomodori* ist Zeit für eine Pause von 15-30 Minuten!

Probier es einmal aus, vielleicht merkst du, wie gut du dich in einer begrenzten Zeit konzentrieren konntest und wie viel du nach drei oder vier *Pomodori* geschafft hast!

### Deine Fragen

Wenn du die Übungen und Aufgaben machst, die dir deine Lehrkraft für das „Lernen daheim“ aufgegeben hat, tauchen manchmal Fragen auf. **Notiere dir deine Fragen sofort!**

Spätestens wenn die Schule wieder beginnt, kannst du sie dann aufgreifen und besprechen.



### Dein Handy

Wenn du dein Handy für die aufgetragenen Arbeiten nicht unbedingt brauchst, dann schalte es aus und lege es am besten vom Arbeitsplatz weg. **So lange du arbeitest, hat das Handy Pause.**



### Gegen einen möglichen „Lagerkoller“:

Frag deine Eltern, Lehrer oder Freunde nach ...

- einem guten Buch oder einem guten Film,
- Knetleien,
- sportlichen Übungen,
- Meditationsübungen,
- Basteleien,
- kreativen Gestaltungsmöglichkeiten.

# Mein Wochenarbeitsplan für die Woche vom 23.03. bis zum 28.03.2020



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9:00 - 9:30	Gedicht 😊	neues Lied	Merksätze lernen		
9:30 - 10:00	S. 47, Nr. 2 😊	Grammatik	Dialog schreiben		
10:00 - 10:30	Lesen 😊	S. 47, Nr. 3	Fototagebuch		
Pause					
11:00 - 11:30	AB ausfüllen 😞	Übungsaufgabe	S. 48, Nr. 4		
11:30 - 12:00	Vokabelheft 😞	Übungsaufgabe	Atlasarbeit		
12:00 - 12:30	Fototagebuch 😊	/	Vokabeln		
Freizeit					
Freizeit					
Freizeit					
17:30 - 18:00	Wiederholung	Wiederholung	Wiederholung	Wiederholung	/
Freizeit					

Deutsch    Mathe    Englisch    Reli    Geo    Bio    Musik    Kunst

😊 gut gelaufen

😐 passt schon

😞 nicht gut gelaufen

