Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern Seligenthaler Straße 36, 84034 Landshut

Telefon: 0871- 430 31-0

[info@sbndb.de](mailto:info@sbndb.de) [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de/)

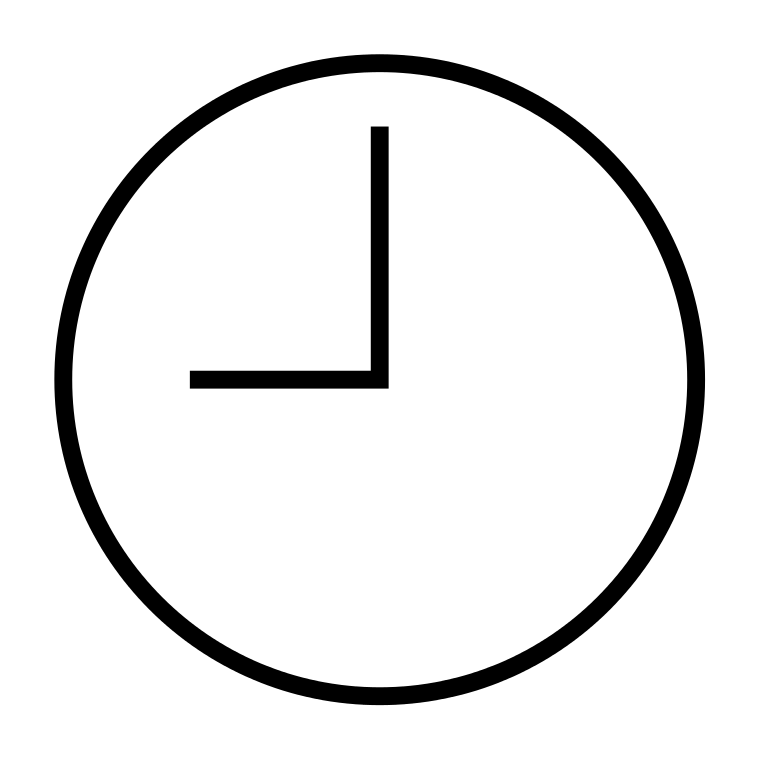
Landshut, den 27.03.2020

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

die Schulschließungen bringen für viele Familien besondere Herausforderungen mit sich, sowohl im privaten als auch im schulischen Bereich. Die Übersicht zum Lernen zuhause “ (vgl. Anlage 1) und die nachfolgenden Tipps sollen Ihnen und Ihren Kindern bei der Bewältigung dieser Situation helfen:

**Struktur im Alltag**

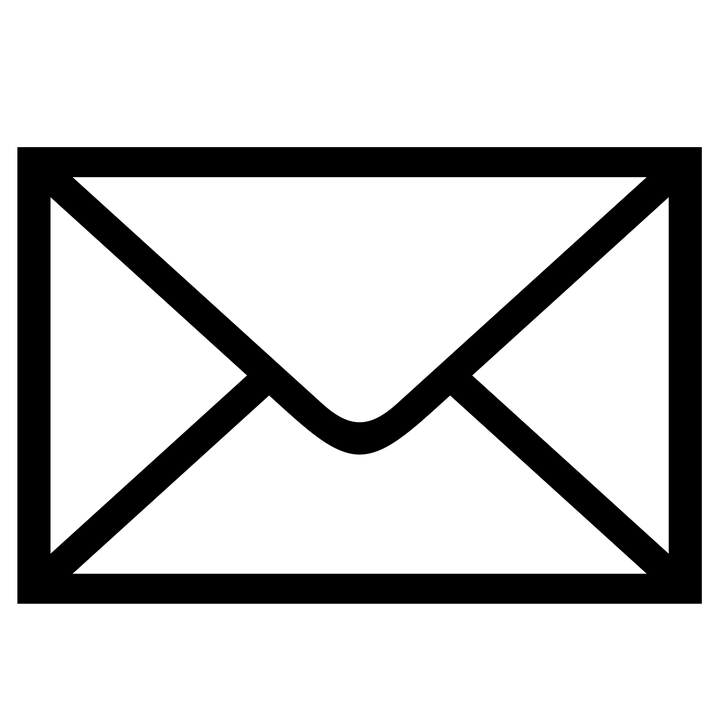
* Gemeinsame Wochen- und Tagesplanung -> Mitsprache des Kindes berücksichtigen
* Feste Arbeitszeiten, Pausen und Pufferzeiten einplanen (vgl. Anlagen 2 und 3)



* Lerntempo und Lerngewohnheiten ihres Kindes beachten
* Wiederholungen und Übungsphasen einplanen (vgl. Anlage4; wenn dafür Zeit bleibt!)
* Freizeit bewusst einplanen
* Fester Arbeitsplatz

**Kontakt mit der Schule**

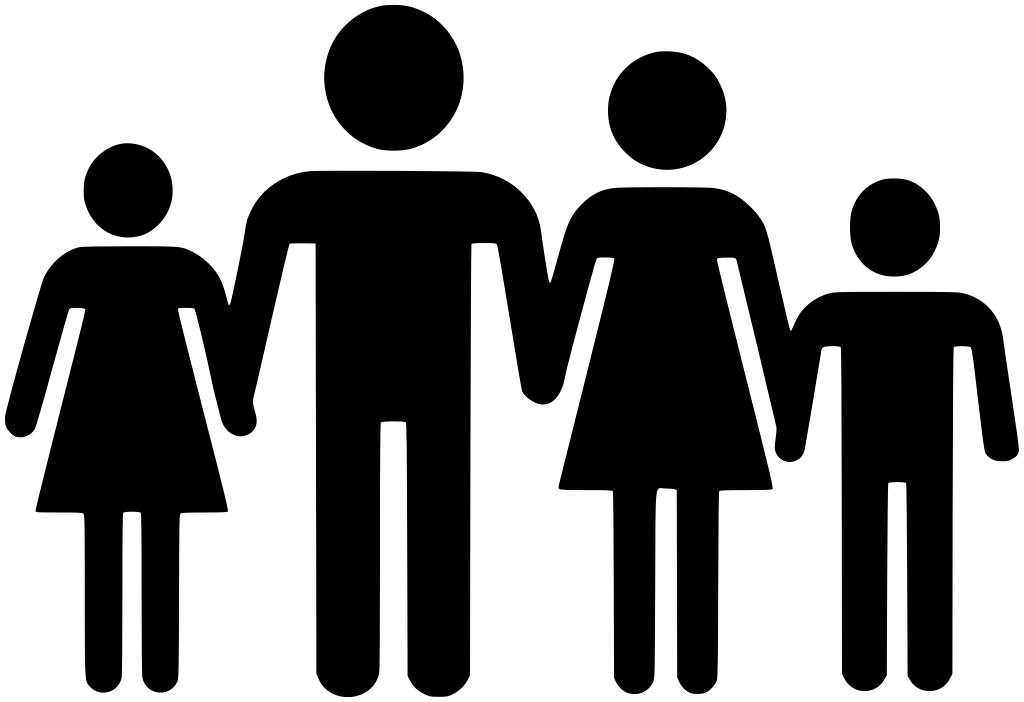
* Empfehlungen der Lehrkräfte beachten



* Zeitnahe Kontaktaufnahme mit der zuständigen Lehrkraft bei Schwierigkeiten
* Rückmeldungen an die Lehrkräfte, z.B. bei zu hohem Arbeitspensum

**Das Wichtigste zum Schluss**

* Bleiben Sie selbst gelassen im Hinblick auf die schulischen Anforderungen.



* Nehmen Sie den Druck heraus und nutzen Sie die Zeit zur Entschleunigung.
* Bleiben Sie und ihre Familie gesund – auch psychisch.
* Nutzen Sie die Zeit mit Ihren Kindern für die gemeinsame Freizeitgestaltung (Spielen, Spaziergänge,…).

Wir wünschen Ihnen alles Gute und die nötigen Kräfte, um die anstehenden Tage und Wochen gemeinsam mit Ihren Kindern in der Familie gut zu meistern!

Scheuen Sie sich aber nicht, bei Belastungen und familiärem Stress professionelle Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Dafür stehen Ihnen zusätzlich zu unserem Angebot an der Staatlichen Schulberatungsstelle für Niederbayern auch außerschulische Beratungsstellen, das Jugendamt sowie Ihre zuständigen Schulpsychologen und Schulpsychologinnen in dieser Krisenzeit beratend zur Seite.

Mit herzlichen Grüßen - und bleiben Sie alle gesund!

Doris Engelmann und Claudia Guth

(Staatliche Schulpsychologin für Grund und Mittelschulen, zentrale Beratungslehrkraft für Grund- und Mittelschulen an der Staatlichen Schulberatungsstelle für Niederbayern)

**Anlagen:**

1 Übersicht zum Thema „Lernen zuhause“

2 Wochenplan ausgefüllt

3 Wochenplan blanko

4 Lücken schließendes Lernen (Vokabeln und Co)

Lernen zuhause



Möglichst **feste** Lernzei-

ten

**Lernzeiten**



**Lernplanung**



**Konzentration**

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

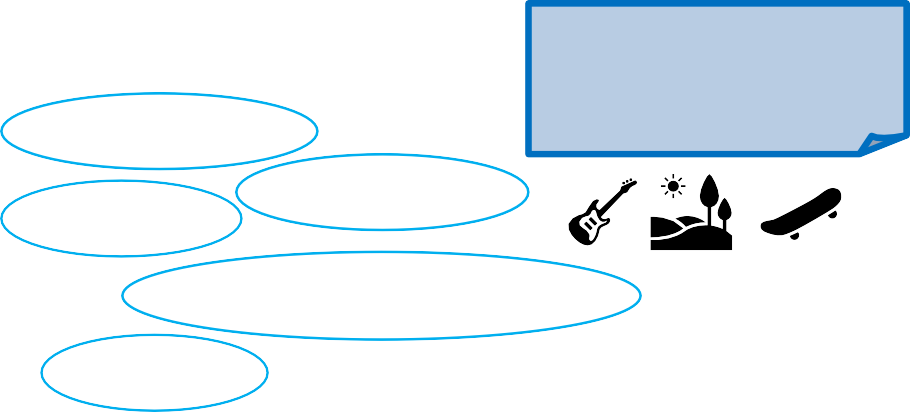
Wie viel **Zeit** benötige ich?

Zeit einteilen!

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

Beim Lernen: Handy aus- schalten oder weglegen

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



Sich mit etwas Schönem belohnen, wenn

man einen Abschnitt geschafft hat

**Bewusste Freizeit**

Spazierengehen

Musik hören

Buch lesen

Mit Freunden telefonieren

…

Was tut mir gut?

Beispiel Wochenplan

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

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

Zeitaufwand für eine Aufgabe einschätzen und die tatsächlich benötigte Zeit stoppen



Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern



**Arbeitsplatz**

Kleine Pausen durch Trinken und kurze Bewe- gung

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

Ordnungshilfen

schaffen

Papierkorb

Regal

Pinnwand (z.B. mit Lernplan)

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

MEIN WOCHENPLAN VOM BIS ZUM \_ : - BEISPIEL

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | | Donnerstag | | Freitag | | |
| 08:30 – 09:00 | **Wochenplan für diese Woche erstellen** |  | **Workbook S. 40** |  | **Vokabeln lernen** | | Neutrales Gesicht ohne Füllung | **Grammatik-Übungen AB** |  | **S. 48/ 3 und 4** | |  |
| 09:00 – 09:30 | **Vokabeln lernen** |  | **Buch S. 30 und Zusam- menfassung** |  | **Text S. 35 zusammen- fassen** | |  | **Grammatik-Übungen AB** |  | **Wiederholung und Übungen Grundwissen** | | Neutrales Gesicht ohne Füllung |
| PAUSE |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 09:45 – 10:15 | **Mathe- Aufgaben S. 45/2 und 3** |  | **Text Buch S: 42** |  | **Video und Hefteintrag S. 48** | |  | **Text im Buch S. 33 und Hefteintrag** |  | **Grammatik - Übungen** | |  |
| 10:15– 10:45 | **Mathe- Aufgaben S. 45/ 3 und 4** |  | **AB + Buch S.22** | x | **S. 48/ 3 und 4** | | x | **MindMap zu Heftein- trag** |  | **Übungsaufsatz verbes- sern** | |  |
| PAUSE | **Pause mit kurzer Be- wegung** |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 11:15 – 11:45 | **Übungsaufsatz** | Neutrales Gesicht ohne Füllung  x | **Grammatik- Übung S. 13** | Neutrales Gesicht ohne Füllung  x | **Text Buch S: 23** | **zu-** | Neutrales Gesicht ohne Füllung | **S. 40 Brief in Englisch** | Lachendes Gesicht ohne Füllung | **Tagesaktuelles** | **Ge-** |  |
| **sammenfassen** | | **schehen verfolgen** | |
| 11.45 – 12:15 | **Übungsaufsatz** |  | **Text vom Buch S: 23 zusammenfassen** |  | **Vokabeln lernen** | |  | **S. 40 Brief in Englisch** | Neutrales Gesicht ohne Füllung | **5 Fake-News heraus- finden & aufschreiben** | | Lachendes Gesicht ohne Füllung |
| PAUSE &  Mittagessen |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| **FREIZEIT** |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |
| 16:00 – 16:30  (Puffer) | **Englisch** |  |  |  | **S. 48/ 4 fertig** | |  |  |  | **Verbessern der Mathe und Deutsch Übungen** | |  |
| 16:30 – 16:30  (Organisation) | Alles geschafft? → nein, muss ich umplanen? |  | Deutsch unklar → Lehr- kraft Frage schicken |  | Mathe-Abgabe (auf mebis) Aufg. drucken | |  |  |  | ALLES abgeben? | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |

## Deutsch Mathe Englisch Physik Französisch Reli Erdkunde Bio Geschichte …..

**Super! Plan soweit erfüllt! Das habe ich gut hinbekommen! Meine …. - Lehrkraft würde mich jetzt bestimmt loben 😉.**

**Mit was kann ich mich am Wochenende be- lohnen?**

gut geklappt mittel geklappt schlecht geklappt x noch nicht vollständig erledigt

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

MEIN WOCHENPLAN VOM BIS ZUM :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Zeit | Montag | | Dienstag | | Mittwoch | | Donnerstag | | Freitag | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Fächer:

 gut geklappt  mittel geklappt  schlecht geklappt **x** noch nicht vollständig erledigt

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

**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, The-**  **mengebiet, Buch S. ….** | **Bis dahin kann ich´s** | **Das mache ich konkret dafür:** | **Ich schaf- fe**  **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:** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern