



# Ohm-Gymnasium Erlangen

Naturwissenschaftlich-technologisches und Sprachliches Gymnasium

Sprachenfolgen: Englisch – Französisch | Englisch – Latein (- Spanisch) | Französisch – Englisch (- Spanisch)

Am Röthelheim 6 • D-91052 Erlangen • Tel.: 09131/68786-0

## SCHULBERATUNG

Liebe Schüler\*innen,

in dieser außergewöhnlichen Zeit muss nun erneut das Lernen und Arbeiten von zu Hause aus organisiert werden. Ihr alle habt in den letzten Monaten bereits unterschiedliche Erfahrungen sammeln können, wie das Lernen gelingt, wenn die Schultüren ganz geschlossen bleiben, wenn Wechselunterricht ist oder auch wenn Quarantänebedingungen herrschen aber die anderen in die Schule gehen. Jetzt wieder gut ins Lernen und Arbeiten für die Schule zu kommen ist nicht einfach, weil sich der Schulbeginn räumlich nicht von den Ferien unterscheidet. Daher wollen wir euch mit diesem Schreiben ein paar Impulse an die Hand geben, über euer Lernverhalten nachzudenken und es vielleicht an der ein oder anderen Stelle zu verändern, so dass ein gelungener Schulstart in 2021 gelingen kann.



1. Nimm dir Zeit mit Hilfe des Fragebogens auf den nächsten zwei Seiten **über deine Lerngewohnheiten und Lernzeiten nachzudenken**. Vielleicht kannst du dich dazu auch mit Freunden, Geschwistern oder Eltern austauschen?
2. **Plane deinen Tag** und überlege genau, wann du dir Zeit für Lernen und Üben nehmen wirst, wann für Freizeit. So kannst du wichtige Aufgaben zielgerichtet erledigen und dann freie Zeit genießen. Du kannst dazu den **Lernplan** in diesem Dokument verwenden.
3. Lege einen **Arbeitsplatz** fest, den du nutzt, wie dein persönliches „Büro“. Gestalte deinen Arbeitsplatz (vorher aufräumen?) und stelle bereit, was du benötigst. Lege dein Handy für die geplante Arbeitszeit beiseite oder gehe in den Offline-Modus, damit du konzentriert bei der Sache bleiben kannst.
4. Deine Lehrer der ersten Stunde gestalten mit dem **virtuellen Startschuss** ein **Anfangsritual** für den Schultag. Für deine weiteren Lernphasen kann es hilfreich sein, dir **eigene Anfangsrituale** zu schaffen. Hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt, z.B. Liegestützen, Duftkerze anzünden, Lieblingslied hören, Nachricht versenden „Ich arbeite jetzt – bin offline“, Entspannungs-/Konzentrationsübung (siehe z.B. unten)
5. Bevor du loslegst: Teile deine Aufgaben in **überschaubare Portionen** ein und lege fest, in welcher Reihenfolge du vorgehen willst. Mach dir deine Stärken bewusst und beginne mit etwas Leichtem, was du gut kannst und was dir Spaß macht.
6. Versuche **selbständig** an die Aufgaben heranzugehen. Wenn du etwas nicht verstehst oder **Fragen** hast, mach dir **Notizen** (z.B. auf deinem Lernplan) und überlege dir, wo du nachsehen könntest, um weiter zu kommen oder wo du mit anderen **in den Austausch** möchtest. Deine Fachlehrer sind zu den Zeiten des Stundenplans für Fragen kontaktfähig – nutze die Gelegenheit, deine Lehrer unterstützen dich!
7. Achte auf **Pausen**, denn wer arbeitet, muss sich auch erholen! Verlasse dein „Büro“ und komm in Bewegung. Hole dir etwas zu trinken, öffne das Fenster, mach eine Entspannungsübung, Liegestützen, Situps, tanzen....was immer dir einfällt – nur: erhole dabei dein Gehirn (weniger geeignet: lesen, PC-Spiele, Videos, Chats, etc.)

### Beispiel für eine Entspannungs- und Konzentrationsübung:

- Setz dich aufrecht auf einen Stuhl und schließe deine Augen (geschlossen halten, bis zum Ende der Übung)
- Balle deine Hände zu Fäusten und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus.
- Lege deine flachen Hände auf Brusthöhe aufeinander, drücke sie fest aneinander und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus
- Lege deine flachen Hände hinter deinem Rücken aufeinander, drücke sie fest aufeinander und halte den Spannungszustand, bis du bis 10 gezählt hast.
- Lass los und atme fünfmal tief ein und aus.

Gutes Gelingen wünschen euch Renate Kellner, Ute Reinhart und Delia Röck

## Nachdenken über Lerngewohnheiten und Lernzeiten



Du musst dich nun wieder neu und vielleicht auch alleine organisieren. Einige Erfahrung dazu hast du schon gemacht. Sicherlich lief vieles dabei gut. Darauf kannst du stolz sein! Anderes war vielleicht schwieriger und du würdest es gerne anders machen. Wie wäre es, wenn du in den nächsten paar Minuten mal kurz darüber nachdenkst, was in Bezug auf deine Lerngewohnheiten- und Lernzeiten in den vergangenen Phasen gut lief und was du weiterhin beibehalten möchtest?

### 1. Geschlossene Schultüren hast du schon erlebt und trotzdem für die Schule gelernt.

Wann konntest du dich gut dazu aufraffen? Wie hast du es geschafft, am Lernen dran zu bleiben?

---

---

Wann und wo hattest du das Gefühl, etwas geschafft zu haben? Worauf bist du besonders stolz?

---

---

Wann hattest du auch mal „Lust“ zu lernen? Wann hat dir das Lernen Spaß gemacht?

---

---

### 2. Du hast damals und auch in Quarantänezeiten oder während des Hybridunterrichts selbstverantwortlich gearbeitet

Wie hast du die Rahmenbedingungen (z.B. Arbeitsplatz, Materialien, Zeitplan) für das Lernen gestaltet? Wie hast du Pausen und Entspannungsphasen gewinnbringend gestaltet?

---

---

Was hat dir geholfen, Inhalte gut zu erarbeiten und sie dir zu merken? Welche Techniken (z.B. Wichtiges unterstreichen, Inhalte wiederholen, etc.) waren für dich hilfreich?

---

---

Wie hast du kontrolliert, ob du die Inhalte gut verstanden hast?

---

---

Hast du noch offene Fragen in Bezug auf dein Lernen zu Hause, oder Dinge beim Lernen, bei denen du dir noch unsicher bist?

---

---

**3. Du kannst deine Erfahrungen nun auch für dein weiteres Lernen nutzen.**

Was möchtest du beim Lernen weiterhin beibehalten?

---

---

Was möchtest du zukünftig anders machen?

---

---

Wobei bräuchtest du Unterstützung? Von wem könntest du sie dir holen? (Lehrer, Freunde, Geschwister, Eltern, Beratungsteam am Ohm)

---

---

Was ist dein nächster Schritt?

---

---

Bei Fragen oder Anliegen kannst du uns gerne kontaktieren und deine Telefonnummer hinterlassen – wir rufen zurück:



Ute Reinhart: [u.reinhart@ohm-gymnasium.de](mailto:u.reinhart@ohm-gymnasium.de)

Delia Röck: [d.roeck@ohm-gymnasium.de](mailto:d.roeck@ohm-gymnasium.de)




Meine Lernplanung in der Woche vom \_\_\_\_\_ bis zum \_\_\_\_\_

- Gib deinem Tag eine Struktur und lege gleich morgens nach dem Aufstehen Zeiten fest, in denen du arbeiten möchtest.
- Setze dich zum Arbeiten immer an deinen Arbeitsplatz und halte Quellen der Ablenkung fern. (Lege z.B. dein Handy in ein anderes Zimmer.)
- Erstelle dir für jeden Tag einen Lernplan und beurteile nach dem Lernen deinen Lernfortschritt.




MONTAG: Heute möchte ich von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				




DIENSTAG: Heute möchte ich von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				




MITTWOCH: Heute möchte ich von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

DONNERSTAG: Heute möchte ich von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

FREITAG: Heute möchte ich von \_\_\_\_\_ Uhr bis \_\_\_\_\_ Uhr arbeiten.

Fach	Arbeitsauftrag	Das konnte ich ...		
				

Das möchte ich mit meinen Mitschülern besprechen:

---

---

---

Hier hole ich mir bei meinem Lehrer/meiner Lehrerin Hilfe:

---

---

---

Viel Erfolg!