Pandemie?-Pah!

10 Tipps für Spaß und Motivation beim Lernen

1. Einen Wochenplan erstellen (Carlotta Wochele, Q11)

Da viele von uns durch die momentane Situation keinen strukturierten, bzw. kaum noch strukturierten Alltag haben, kann es helfen sich am Anfang der Woche einen Wochenplan (zumindest für die Schulwoche, wer will auch für das Wochenende) zu schreiben. Diesen könnt ihr gestalten wie es euch am besten gefällt.

Was man alles mir einbauen sollte/kann:

Beispiel für einen Wochenplan

Schule

Trag dir Feste Zeiten ein, in denen du in der Schule bist oder etwas für die Schule tun möchtest und dann bei auch Zeiten, in denen du nichts mehr machst und von der Schule weg kommst.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.50		Schule		Schule	Schule
8.35	Schule		Schule		
12.20					
13.13					
15.30					
17.00					
Freunde					Online-Spieleabend
Sport	Home-Workout 30 min.	Spaziergang	Joggen 40 min.	Home-Workout 30 min.	Schlittschuh-laufen
Kochen	Tomate-Cous-Cous Bowl		Selbst gemachte Pizza		

Soziale Kontakte pflegen

Es ist wichtig, dass du auch jetzt weiterhin deine Sozialen Kontakte pflegst.
Du kannst mit dienen Freunden einen Online-Spieleabend machen, wo ihr Zeit zusammen verbringt, Spiele spielt und redet.

Sport

Da es wichtig ist sich jeden Tag zu bewegen, um fit und gesund zu bleiben sollte man sich jeden Tag etwas aussuchen, was man an Sport oder Bewegung machen möchte.
Jeder hat irgendwo 20-30 Minuten oder mehr übrig. z.B.: am Montag ein 30 min. Workout am Dienstag dann auch mal an die frische Luft um ein bisschen spazieren oder Joggen zu gehen.
Sofern es von den Corona-Regeln her geht kannst du dich auch mit jemandem verabreden und Schlittschuhlaufen, Schlittenfahren, ... gehen.

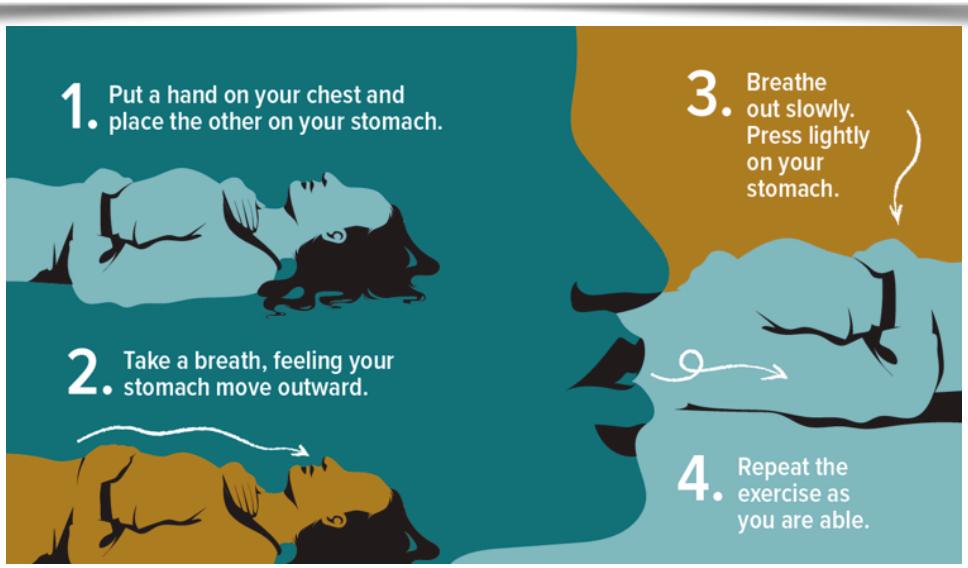
Kochen

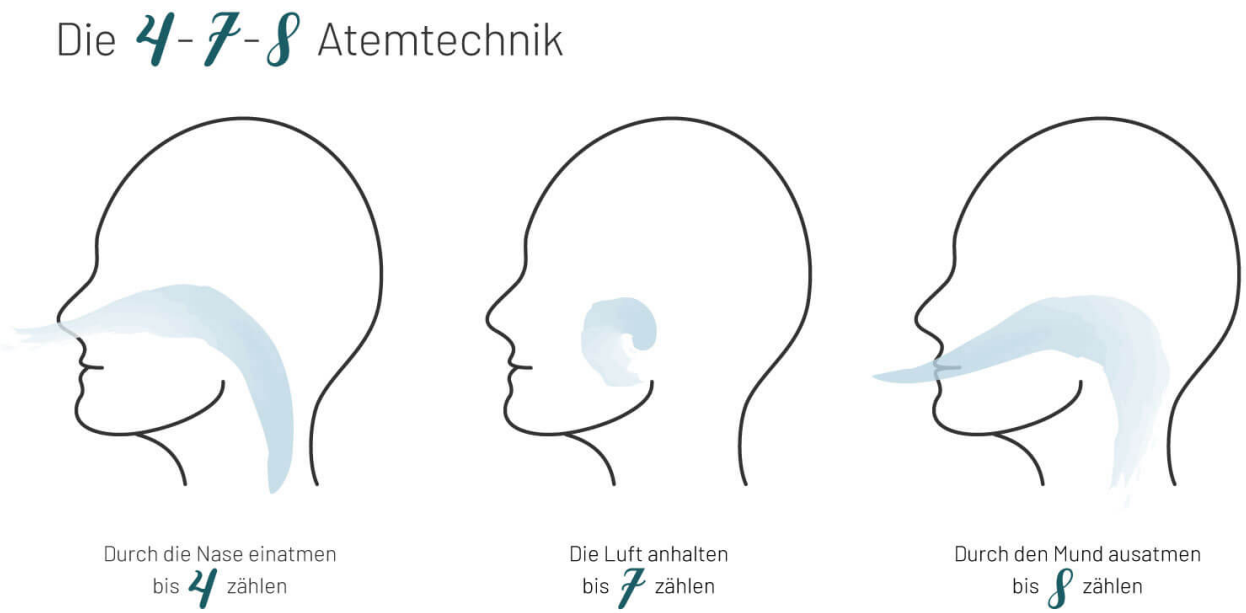
Da man jetzt eh so viel Zeit hat kann man ja auch mal versuchen etwas zu Kochen. Selbst gekocht schmeckt oft noch besser. Daraus kann man auch eine Challange mit seinen Freunden mache, wer kocht das beste Gericht, oder

Diesen Plan kannst du entweder auf dem Computer erstellen und dann ausdrucken oder auf einem Blatt Papier entwerfen. Immer wenn du eine von den Sachen, die auf deinem Plan steht, gemacht hast z.B. das 30 min. Workout oder dein Lieblingsgericht gekocht hast kannst du diese Sache bunt anstreichen, z.B. mit einem Marker. Daraus kann man auch super eine Challenge mit seinen Freunden machen (Wer schafft es mehr von seinem Wochenplan zu erledigen)!

2. Entspannung durch die Bodyscan-Methode (Valentina Pippig, Q11)

Der amerikanische Molekularbiologe Jon Kabat-Zinn entwickelte 1979 im Rahmen seines Achtsamkeitskonzeptes dieses Entspannungsverfahren, das sich auf Prophylaxe und Gesundungsprozesse bei verschiedenen (stressbedingten) Erkrankungen konzentriert. Dazu zählen Herz- und Kreislauferkrankungen, Depressionen, chronische Schmerzerkrankungen, psychosomatische oder Suchtkrankheiten. Kabat-Zinns Methode basiert auf dem buddhistischen Prinzip der Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Ruhe und innere Stabilität werden durch ganz bewusstes Atmen „in den Moment hineingebracht"; eine „Bewertung der Situation" findet nicht statt. Diese Methode kann aber auch nur dazu genutzt werden diesen stressbedingten Krankheiten vorzubeugen.
(Quelle: https://www.oberbergkliniken.de/therapien/entspannungsverfahren)





Quelle: https://www.momentsfor.me/4-7-8-atemtechnik-wie-du-von-bewusster-atmung-profitieren-kannst/

3. Corona und Du Homepage (Lara Reichelt und Caroline Sautier, Q11)

- Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie der LMU und der Beisheim Stiftung
- Bietet Rat und Hilfestellung um in Zeiten von Corona psychisch stabil und positiv zu bleiben
- Konkrete Tipps zur Prävention und Reduktion von psychischer Belastung
- Für Kinder/Jugendliche und Eltern
- Link: https://www.corona-und-du.info

Think positive	Was dir jetzt helfen kann	Weitere Infos
Tipps und Übungen, die dich stark machen	Keine Langeweile, Gute Gedanken, besser schlafen,...	Bleib sicher und informiert in Zeiten von Corona

Hol Dir Hilfe

Seelsorge, therapeutische Hilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrien

Unser Körper und unsere Psyche brauchen eine klare Tagesstruktur und Routine. Dies ist jedoch während des Homeschoolings und Lockdowns schwer aufrecht zu halten. Deswegen ist es hilfreich, sich eine eigene Struktur, mit z.B. To-Do Listen oder einem Tagesplan, zu schaffen. Dieser Plan kann entweder sehr detailliert sein und genau vorschreiben, zu welcher Uhrzeit eine bestimmte Aufgabe erfüllt sein muss oder auch etwas lockerer gehalten sein. Jedoch sollten immer wiederkehrende Tagespunkte wie Mahlzeiten und Schlafenszeiten, zu einer gleichbleibenden Uhrzeit geschehen. Dadurch fühlt man sich motivierter und kann Aufgaben besser erledigen, wodurch Stress bereits vor Auftreten verhindert werden kann. Zusätzlich kann sich der Körper auf bestimmte Zeiten einstellen. Besonders für den Schlafrhythmus sind feste Zeiten wichtig. Wenn diese eingehalten werden, kann der Körper sich besser ausruhen und regenerieren. Somit sind wir fit für den kommenden Tag.
https://www.corona-und-du.info/#stress-was-du-darueber-wissen-solltest-und-wie-du-mit-ihm-umgehen-kannst

4. Pomodoro Methode

https://www.charly.education/blog/pomodoro-selbstversuch

Bei dieser Methode geht es darum, künstlich Zeitdruck aufzubauen. Dabei stellt man sich einen Timer auf **25 Minuten** (der Erfinder Francesco Cirillo hat einen „Tomatenuhr"-Timer benutzt, daher der Name Pomodoro). Wenn die 25 Min. um sind, gibt es 5 Minuten Pause. Das wird 4 x wiederholt und am Ende hat man viel **effektiver** gearbeitet als sonst. Am besten sollte nicht der Handy-Timer benutzt werden, da dieses wieder zu sehr ablenken würde.

Hier gibt es den „Tomato-Timer" kostenlos als Website: https://tomato-timer.com

Die App **Focus to do** hilft auch bei der Umsetzung der **Pomodoro Methode** (kostenlos).

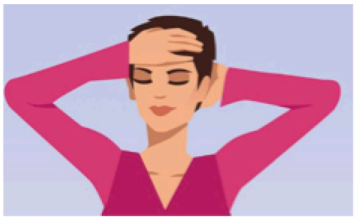
5. Kinesiologische Übungen (Emma Goulet, Q11)

Mach diese

kinesiologische übung ,

wenn du ...

... gestresst/wütend bist



Eine Hand auf der Stirn, eine auf dem Hinterkopf halten (für ein paar min)

-fördert eine positive Einstellung

-verringert eine übertriebene Reaktion

... dich fokussieren willst

In beide richtingen (3x pro Seite)

fördert Aufmerksamkeit & Gedächnis

... effektiv lernen willst

Eine Hand unter dem Schlüsselbein (Punkte massieren) , eine auf dem Bauchnabel; Seiten wechseln

-mehr Energie

-effektives verarbeiten von Informationan

-aktiviert dein Gehirn

... wenn du dich konzentrieren willst

Liegende 8 mit den Augen verfolgen, Kopf still halten

-hilft dir, Informationen aus Texten besser zu verstehen

-verbindet beide Gehirnhälften

Weitere Infos: Birgit Goulet | Kinesiologie für Kinder und Erwachsene in Baierbrunn (birgit-goulet.de)

6. Achtsamkeits-Sandwich-Methode (Lena Fernolend, Q11)

Diese Methode hilft vor allem, um sich in angespannten Situationen besser konzentrieren zu können und um wieder mehr Motivation zu schöpfen. Wie ein Sandwich besteht sie aus drei Schichten:

1. Schritt: Der erste Teil besteht aus **10 Atemzügen**. Dabei atmet man jeweils **4** Sekunden tief ein und achtet dabei darauf, dass sich der Bauch anhebt. Die eingeatmete Luft wird für **5** Sekunden angehalten und schließlich atmet man für **8** Sekunden durch den Mund aus.
2. Schritt: Dieser besteht daraus sich **3 Minuten** lang zu bewegen. Wie genau das aussieht kann man sich selbst aussuchen. Gute Möglichkeiten wären zum Beispiel, sich zu strecken, von seinem Platz aufzustehen und umher zu gehen oder Treppen zu steigen.
3. Schritt: Der erste Teil wird jetzt wiederholt, das heißt **zehnmal** bewusst ein- und ausatmen.

Diese und weitere Strategien findest du unter: Bewältigungsstrategien – Stresssituationen im Alltag überwinden (wellabe.de)

7. Forest App (Franziska Gollasch, Q11)

Gerade jetzt, wo Schule nur noch online und zuhause stattfindet, fällt es vielen Schülern schwer sich zu konzentrieren. Man sitzt im eigenen Zimmer am Schreibtisch und lässt sich von den Videokonferenzen viel leichter ablenken, da beispielsweise das Handy immer griffbereit liegt. Besonders Fächer die man dann nicht so mag, werden unaufmerksam verfolgt und meistens wird die Zeit einfach nur abgesessen. Es ist egal ob man sich am Handy auf Instagram Fotos ansieht oder man ein Spiel spielt, der Lehrer bekommt das meistens nicht mit.

Um sich nicht so leicht vom Handy ablenken zu lassen, hilft es sich Konzentrations-Apps, wie zum Beispiel „Forest“ herunterzuladen.
Forest hilft dabei das Handy einfach mal weglegen zu können. Die App kontrolliert innerhalb einer zuvor selbst ausgewählten Zeitspanne, ob man die App am Handy verlassen und eine andere geöffnet hat. Innerhalb der ausgewählten Zeit wächst ein Bäumchen heran, welches allerdings beim schließen oder auch nur verlassen der App zerstört wird. Wenn die Zeit abgelaufen ist, wird das ausgewachsene Bäumchen dem Wald hinzugefügt.
Je öfter man die App nutzt, desto größer wird der Wald. Zudem enthält die App eine Funktion, mit der Nachrichten stummgeschaltet werden können.

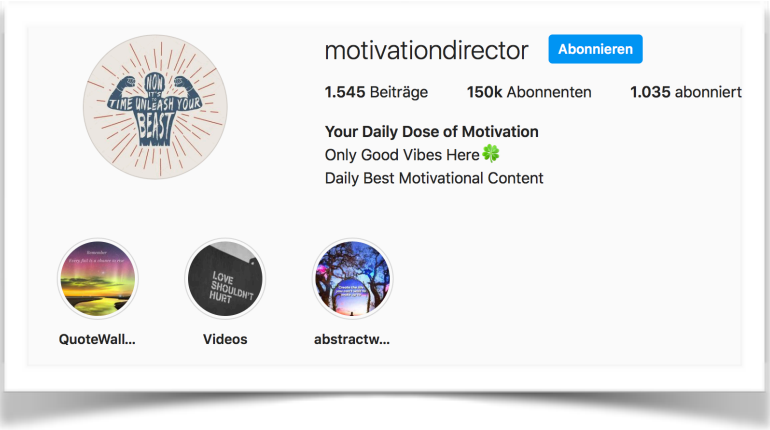
Ist die Ablenkung durch das Handy weg, fällt es schon viel leichter fokussiert dem Unterricht zu folgen und konzentriert zu bleiben.

Link zur App: https://www.forestapp.cc

8. Motivation durch den motivationdirector (Lukas Schwarz, Q11)

Ich möchte euch die Instagram Seite motivationdirector vorstellen. Die Seite postet ca. 3 mal am Tag ein Zitat. Das kann ein motivierender Spruch sein, aber auch Ratschläge um sich besser zu fühlen. Ich finde die Seite toll, da ich die Zitate gut finde und man sich diese einfach zwischendurch ansehen kann.

Drei meiner **Lieblingszitate** für eine gute Motivation seht ihr hier:



9. Verschiedene weitere Tipps (Claire-Estelle Böhm, Q11)

Finde deinen Schlafrhythmus: Genügend Schlaf ist sehr wichtig. Während dem Schlafen gelangt das Gelernte in das Langzeitgedächtnis und wird gefestigt. Genügend Schlaf bringt dir Energie für den Tag, steigert deine Konzentration und erhöht die Fähigkeit Neues zu lernen.
Feste Morgen- und Abendroutine: Eine feste Morgenroutine gibt dir ein guten Start in den Tag und eine Abendroutine hilft dir dich zu entspannen und schneller einzuschlafen.
Lernplan mit Pausen: Ein fester, abwechslungsreich gestalteter Lernplan hilft effektiv zu lernen. Hierbei ist es wichtig während der Lerneinheiten aktiv zu lernen und sich nicht ablenken zu lassen und zwischendurch genügend Pausen einzurichten, um sich zu erholen (z.B. mit der Pomodoro Methode, siehe oben).
Sport: Sport verbessert die Gedächtnisleistung und die Denkfähigkeit und hilft dir gesund zu bleiben. Sport kannst du zum Beispiel in deine Morgen-/Abendroutine einbauen oder in den Pausen betreiben.
Soziale Kontakte: Auch wenn man sich im Lockdown nicht so wie davor treffen kann, bedeutet das nicht das man keine sozialen Kontakte haben kann. Man kann telefonieren, sich schreiben oder sich über andere Plattformen treffen (z.B. über discord, Skype, Zoom,…).

Pausen richtig nutzen

Große Pause

Text hier eingeben

- geh **raus** und **beweg** dich möglichst viel
- versuche dich möglichst stark zu **entspannen**
- **trink** und **iss** etwas
- **schließ mit** dem Stoff des **letzten Fachs** ab und bereite dich mental auf die nächste Unterrichtsstunde vor, **auch wenn** du eben etwas nicht verstanden hast und **frustriert** bist!
- **unterhalte** dich mit **Freunden**, anstatt ans Handy zu gehen

- **plane**, wo du deinen nächsten **Unterricht** hast und gehe rechtzeitig los, um **keine Verspätung** zu haben

5-Minuten-Pause

- **trink** etwas
- **steh auf** und schüttel deine Arme aus und **streck dich** etwas
- nimm einen kleinen **Snack** wie einen **Apfel** oder eine Banane zu dir
- **lüfte** dein **Klassenzimmer** für frische Luft

Pausenroutine

entwickle eine **Pausenroutine** und du wirst **erholt** in die nächste Stunde starten und **konzentrierter arbeiten** können

ERFOLGS ABI

Morgenroutine für mehr Energie

Dehne dich etwas oder mache Yoga

Iss ein gesundes Frühstück

Sei dankbar für jeden neuen Tag

Mache deine Morgenplaylist an

Schreibe dir deine Pläne für den Tag auf

Trinke einen leckeren Tee

Routine in den Corona-Ferien

- Fester **Schlafrhythmus** und **Aufstehen** zur gleichen **Uhrzeit**

→ Stelle deinen **Wecker** immer auf die **gleiche Uhrzeit**

- ziehe deine **Morgenroutine** durch (siehe Seite 2)
- Fange nach der **Morgenroutine** mit der **leichtesten Aufgabe** an, die dir am meisten **Spaß** macht

- Arbeite in **Blöcken** und mache genügend **Pausen**
- Checke **nachmittags** deine **E-Mails** und deine **neuen Aufgaben**

- Mache abends deine **To-Do-Liste** für den **nächsten Tag** fertig, damit du **morgens** direkt mit den neuen **Aufgaben** anfangen kannst

- **Challenge** dich mit **Freunden!** Macht eine **Uhrzeit** aus und ruft euch morgens gegenseitig an

→ Wer sich nicht dran hält, muss eine **Pizza** ausgeben

Geheimtipp:

Schalte vorm **Schlafengehen** am **Handy** das **Internet aus** und lade dein Handy nicht in **Bettnähe**

Verhindere **morgens** den unbewussten und automatischen **Griff** zum **Handy!**

ERFOLGS ABI

Leichter einschlafen

- Nimm ein **warmes Bad** vorm Schlafengehen

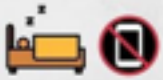
→ **Entspannend** und du kannst morgens länger schlafen

- Schaffe eine **Wohlfühl-Atmosphäre** in deinem Zimmer (z.B. **frische Bettwäsche**)
- Gehe immer zur **gleichen Uhrzeit** schlafen!

Tipp: beruhigende **Musik**, **Hörbücher** oder **Podcasts** zum Einschlafen (nicht über Kopfhörer!)

↓

Praktische **Sleep Timer** Funktion von Spotify



- Schalte 1 Stunde vorm Schlafengehen alle **elektronischen Geräte aus** und nimm dein **Handy nicht** mit ins **Bett!**

Entspanne dich:

- Lesen
- Zeichnen
- Meditieren
- Tagebuch

- Schaue, nachdem du dich hingelegt hast, **nicht mehr** auf die **Uhr**
- **Lüfte** dein **Zimmer** und achte auf eine kühle **Raumtemperatur** von ca. **16-20 Grad**

Abendroutine

Entwickle deine eigene **Abendroutine** und du wirst **automatisch entspannen** und viel **leichter einschlafen**. So kannst du viel **besser schlafen** und hast am nächsten **Tag** mehr **Energie!**

ERFOLGS ABI

Quelle: https://www.instagram.com/erfolgsabi/

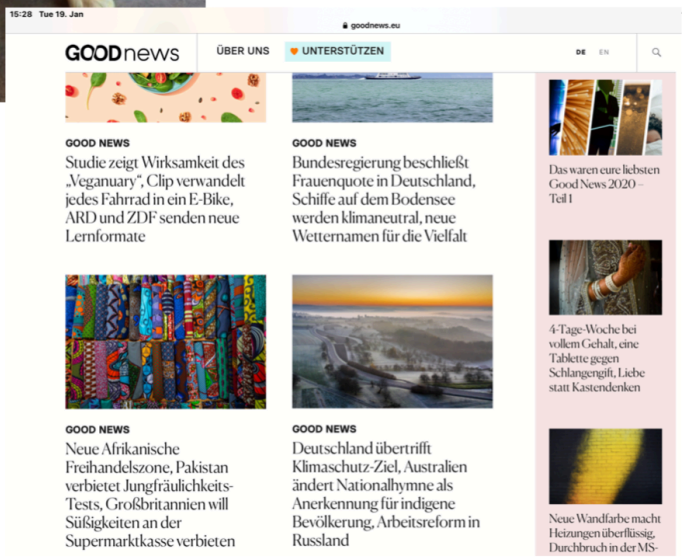
10. Happyboard (Clara Korde, Q11)

Belohne dich mit positiven Gedanken. Schaue dir zum Beispiel süße Hundewelpen in der „Puppy Livecam“ an oder lies dir nur positive Nachrichten auf https://goodnews.eu/?cn-reloaded=1 durch. Du wirst sehen negative Gedanken sind ganz schnell vergessen (und mit einem Lächeln lernt es sich gleich viel leichter.)

Puppy livecam

http://explore.org/livecams/player/ecad/east-coast-assistance-dogs-cam

Podcasts



Positive news