

Tipps: Struktur in den Alltag bringen

- Mache eine Übersicht, was du wann tust / bearbeitest – eine Art Stundenplan/ Tagesplan mit geregelten Pausen
 - Überlege dir welche Materialien oder Hilfsmittel du brauchst
 - Überlege dir, ob du zuerst mit von dir beliebten Fächern oder unbeliebten Fächern beginnen magst? Bei welchem Vorgehen hast du länger die Motivation?
- Steh unter der Woche immer zur gleichen Uhrzeit auf, so dass du spätestens zur 2. Stunde der Schule beginnst.
Kleide dich, als ob du in die Schule gehen würdest. Auch das macht einen Unterschied ;) In Schlafklamotten lerne ich anders, als in „Arbeitskleidung“ 😊
- Frühstücke zuvor etwas (zumindest eine Kleinigkeit)
- Such dir einen festen Platz zum Lernen. Nur da lernst du. Stell dir etwas zu trinken in Reichweite.
Essen / die Pausen verbringst du wo anders.
- Schau was dich ablenkt und räume all die Dinge beiseite, dass du ungestört deine Aufgaben machen kannst
- Mache die Aufgaben, die du lösen kannst und kennzeichne die bei welchen du Probleme hast/ sie nicht gelöst bekommst
- Gönn dir wie in der Schule auch geregelte Pausen, esse eine Kleinigkeit, bewege dich, mach das Fenster auf
- Schau dir die Aufgaben die du nicht verstanden hast zu einem späteren Zeitpunkt nochmal an
- Nimm die Hilfe anderer in Anspruch bzw. auch von deinen Lehrern / Lehrerinnen.
Vereinbare ein Telefonat zu festen Zeiten oder benutze die Lernplattform der Schule um bisher ungelöste Aufgaben zu besprechen / Fragen zu stellen.
- Belohne dich / Probiere mal was Neues / Beschäftige dich zwischendurch und auch da ist es gut, wenn du dich drauf freuen kannst und für dich überlegst wann du was machen möchtest.

Einige Ideen für Zwischendurch:

- telefoniere, chatte
- höre oder mache Musik
- lese ein Buch
- mache Rätsel
<http://www.brain-fit.com/index.html>
- malen / zeichnen
- Tagebuch schreiben, Brief
- miste dein Zimmer / dein Kleiderschrank aus, sortiere neu oder stell um
- schreibe einen Brief – wer würde sich über einen netten Brief heutzutage nicht freuen?
- kochen – weißt du wie man dein Lieblingsessen kocht? Frage nach oder koche es mit deinen Eltern gemeinsam
- backen
- basteln
- Handwerken
- Mache Sport
ALBA Berlin bietet täglich Sportübungen an:
<https://www.youtube.com/watch?v=3kbhr03wJh4>
- Fußballtraining:
Toni Kroos hat ein cooles Heimtraining in kurzen Videos dargestellt zum Nachmachen:
<https://www.instagram.com/toni.kr8s/?hl=de> (es gibt aber auch noch viele andere...)
- kreative Ideen (nicht nur für kleine Kinder☺). Stöbert mal durch:
<https://www.geschwisterloewenstein.de/ideenpost/>
- für alle kreativen Filmemacher gibt es hier eine Aktion des Landesmedienzentrums:
https://www.youtube.com/watch?v=OyNwCnGZhqs&list=PLnis2vY53czTOaaDU39Kp_2QSHTr_MvQm&index=2&t=0s
mit der App Stop-Motion könnt ihr euren eigenen Trickfilm herstellen. Mehr Infos gibt es unter:
https://www.lmz-bw.de/fileadmin/user_upload/Downloads/Handouts/Filmbildung/20200325_KLORONAMOTION_Arbeitsblatt.pdf

Weiteres/ einfaches Kreatives / Zum Nachdenken:

- Schneide Gesichter aus einer Zeitschrift aus und klebe sie auf ein Blatt, male Bärte, Brille und Hüte dazu
- Schneide aus einem gefalteten Papierblatt eine lustige Girlande mit sich an den Händen haltenden Püppchen, male Gesichter und farbenfrohe Outfits
- Mache etwas mit der linken Hand, was du normalerweise mit der rechten Hand machst (oder andersherum). Schreibe mit der „anderen“ Hand auf wie das war.
- Was bedeutet für dich Spaß? Welche Aktivitäten machen dich fröhlich?
- Zeichne Tiere aus Grundformen: Kreise, Quadrate, Rechtecken und Dreiecken
- Welches sind deine drei liebsten Gerüche?
- Entwirf ein Tapetenmuster für ein Zimmer in deiner späteren eigenen Wohnung / Eigenheim
- Schreibe über deinen Tag als wärst du ein Schmetterling oder ein Käfer
- Beschreibe ein Ereignis was du in der Zukunft feiern willst