



Tipps zum Distanzlernen

Der **Distanzunterricht** stellt dich vor große Herausforderungen: Du nimmst an Online-Unterrichtsstunden teil, erhältst digital Unterrichtsmaterialien zum Bearbeiten und musst deinen Tag selbst strukturieren. Auch fehlt dir sicher der Austausch mit den anderen. Ganz klar, dass es dir manchmal schwerfällt, dich für das **Lernen auf Distanz** zu motivieren und konzentriert bei der Sache zu bleiben. Wir haben dir hier eine Reihe von Tipps zusammengestellt, die dich beim Distanzlernen unterstützen sollen.

Vorab: Die neue Form des Lernens ist eine enorme Herausforderung und es ist völlig normal, dass du Zeit brauchst, bis du dich daran gewöhnt hast. Aber **du schaffst das!**

- **Akzeptiere**, dass Sorgen, Frust, und **Motivationskrisen** in einem gewissen Umfang in diesen außergewöhnlichen Zeiten **ganz normal** sind! Eine Zeit wie jene, die wir alle gerade erleben, ist nicht alltäglich und wir alle müssen auf vieles Liebgewonnene und Gewohnte verzichten. All diese Erfahrungen, besonders das Fehlen von Kontakten und Freizeitmöglichkeiten, können dazu führen, dass wir uns generell verunsichert und unglücklich fühlen.
- **Sprich** mit anderen Menschen deines Vertrauens, z.B. deinen Freunden, deinen Eltern oder deinen Lehrern, über deine konkreten Ängste oder Bedenken! Wenn es dir schwerfällt, über deine Gefühle zu sprechen oder du sie nicht gut in Worte fassen kannst, kannst du sie auch in einer Zeichnung, einem Gedicht, einem Lied, was auch immer dir liegt, zum Ausdruck bringen.
- **Das A und O: Ein sinnvolles Zeitmanagement durch einen Wochenplan!**
In dieser besonderen Zeit ist es noch wichtiger, dass du dein Lernen selbst planst und dir deinen Tag einteilst. Erstelle dir für jeden Tag und jede Woche einen klar definierten Zeitplan – am besten auf der Basis deines Stundenplans. Trage in den Wochenplan feststehende Termine, wie z.B. Videokonferenzen, und Lernzeiten, aber auch feste Pausenzeiten ein. Eine Vorlage findest du im Anhang.
- **Stehe frühzeitig auf**, so, als wenn du Schule hättest!
Bevor es losgeht, solltest du deine gewohnte **Morgenroutine** durchführen, wie wenn du in die Schule gehst. Ein kleiner Vorteil ist: Du kannst dein Frühstück ein wenig länger genießen als sonst, da der Schulweg derzeit wegfällt.
- **Ohne Platz und im Chaos lernt es sich schlecht: Sorge für einen Arbeitsplatz, an dem du dich wohlfühlst!**
Auch um konzentriert dem Video-Unterricht folgen zu können, ist es wichtig, dass du einen **ruhigen und aufgeräumten Arbeitsplatz** hast. Leg dort übersichtlich alles bereit, was Du für das Lernen brauchst, zum Beispiel Laptop oder Tablet, Stifte, Lineal, Bücher, Arbeitsblätter, und vor allem den Wochenplan!
- **Vermeide Ablenkungen**, auch wenn es schwerfällt. Konzentriere dich auf die Beschäftigung mit dem Unterrichtsstoff und sag dir: „Jetzt ist meine Unterrichtszeit!“
Hake alle erledigten und hochgeladenen Aufgaben ab!

- **Überwinde deinen „inneren Schweinehund“ durch die Fokussierung auf deine Ziele!**
Es ist wirklich nicht einfach, sich jeden Tag hinzusetzen und konzentriert und alleine zu lernen. Aufschieben ist aber keine gute Idee, denn dann wird die Zeit immer knapper und der Stress immer größer. Führe dir immer deine **persönlichen Ziele** vor Augen und notiere zu (z.B. Abitur machen, Verbesserung der Note im Fach...). Wenn dir diese Ziele zu groß erscheinen, kannst du dir auch kleinere **Zwischenziele** überlegen, die für dich leichter zu erreichen scheinen (z.B. jeden Tag eine Viertelstunde Vokabeln lernen). Das hilft dir, Durststrecken zu überwinden.
- **Gib nicht zu früh auf!**
Bei manchen Aufgaben wirst du dich mehr anstrengen müssen. Sei nicht zu ungeduldig und bleibe am Ball. Lies die Aufgabenstellung gründlich – auch mehrfach – durch und berücksichtige die von den Lehrern gegebenen Tipps oder starte mit einer Aufgabe, die dir leichter fällt.
- Achte darauf, immer genügend **Wasser** zu trinken. Auch Nüsse, Obst oder ein leichter Snack helfen dabei, die Konzentration aufrecht zu erhalten. Achtung: Zuckerhaltige Lebensmittel (auch Softdrinks) führen zu einem Absinken der Konzentrationsfähigkeit.
- Versuche dich in deinen **geplanten Pausen** (vgl. Stundenplan) zu entspannen, aber nicht zu sehr mit anderen Dingen abzulenken! Fernsehen, Computerspiele, rege Diskussionen etc. bergen die Gefahr, den Wiedereinstieg in die Lernphase zu erschweren.
- **Bewege dich in den Pausen und in deiner Freizeit so viel wie möglich!**
Durch körperliche Aktivitäten werden „Glückshormone“ ausgeschüttet, die dafür sorgen, dass du ausgeglichen und leistungsfähig bleibst.
- **Das Lernen fällt leichter**, wenn du dich **danach belohnst**.
Wie wär's mit einer Folge deiner Lieblingsserie, einem Spaziergang mit dem Hund oder einer anderen Kleinigkeit, auf die du dich freust? Die Aussicht auf ein solches Highlight könnte dir helfen, wenn mal die Lust fehlt!
- **Arbeite so viel wie möglich mit anderen zusammen!**
Denk daran: Du musst nicht immer für Dich alleine lernen. Es gibt auch die Möglichkeit sich **mit einer Mitschülerin/einem Mitschüler** auszutauschen und an einer **Aufgabe gemeinsam** zu arbeiten.
- **Kontaktiere deine Lehrer oder das Beratungsteam des GV bei Fragen und Problemen!**
Wir Lehrer am GV sind durch die Chatfunktion in Moodle die besten Ansprechpartner, wenn du eine Frage zu einer Aufgabe, dem Hochladen oder auch Schwierigkeiten mit dem Stoff hast. Das Beratungsteam des GV unterstützt dich ebenfalls gern (beratung@gymnasium-voerde.de).
- Und last but not least: Jeder Schultag hat auch ein **Ende**, achte darauf, dass du einen festen Zeitpunkt hast, an dem du nichts mehr für die Schule tust. Morgen ist ein **neuer Tag**.