

Wangen, den 21. März 2020

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

eine Woche des schulischen „Homeoffice“ neigt sich dem Ende zu. Bei einigen von Euch klappt es ganz gut, einige haben vielleicht Schwierigkeiten.

Ich habe hier einige Tipps zusammengestellt, wie Ihr Euch besser organisieren könnt:

1. Setzt Euch feste „Schreibtisch-Zeiten“ und tragt sie im Wochenplan (s. Anlage) ein! Diese sollten am Vormittag sein und zwischen 3 Stunden (Unterstufe) und 5 Stunden (Oberstufe) betragen.
2. Bestimmt die Fächer und auch die Reihenfolge, was Ihr wann an welchem Tag erledigen wollt! Pro Fach etwa 30 – 60 min einplanen. Pausen nicht vergessen. (Faustregel: nach jeder Stunde etwa 10 – 15 min Pause: trinken, frische Luft schnappen...) Ihr könnt auch nach Eurem Stundenplan vorgehen. (Für Hauptfächer öfter und mehr Zeit einplanen.)
3. Es gilt: zur vorgegebenen Anfangszeit MÜSST Ihr am Schreibtisch sitzen und zu arbeiten anfangen! (Abkürzen dürft Ihr Eure Zeiten – manchmal fällt das Arbeiten einfach schwerer 😊, aber nicht nach hinten verschieben. Denn dann besteht die Gefahr, dass Ihr gar nicht anfangt.)
4. In diesen Wochenplan könnt Ihr auch feste Computerzeiten (für schulische Arbeiten im Internet) eintragen; das ist besonders wichtig, wenn sich mehrere Leute einen Computer teilen. (So dass es keinen Streit gibt, wer wann den Computer nutzen darf.)

Ich habe das ein Beispiel für einen möglichen Wochenplan ebenfalls als Anlage angehängt. Guck ihn Euch an und entscheidet dann individuell, was für Euch am sinnvollsten (und machbar) ist. Lieber kürzere Zeiten, die Ihr aber dann wirklich konzentriert arbeitet, als zu lange, so dass Ihr aus Motivationsmangel gar nicht anfangt oder nur „aus dem Fenster schaut oder vor Euch hin träumt“.

### Für Eltern:

Falls Ihr Kinder Schwierigkeiten mit dem „Arbeiten zu Hause“ haben, können Sie folgendes probieren: Ebenfalls die „Schreibtisch-Zeiten“ eintragen, aber kürzer (vielleicht nur 2 Stunden am Tag) und vor allem kurze Abschnitte! Stellen Sie eine Eieruhr auf 20 min. Diese Zeit muss Ihr Kind konzentriert arbeiten (das ist auch für „Unwillige“ machbar) und dann sind 20 min Pause. Danach wieder nur 20 min arbeiten, dann wieder Pause... Lieber eine kurze Zeit arbeiten (und wenn es nur 1 Stunde ist...), als gar keine oder nur unkonzentriert und unwillig.

Probieren Sie/ probiert es aus!

Und wenn es Fragen gibt, ich bin über [beratungslehrer@rng-wangen.de](mailto:beratungslehrer@rng-wangen.de) erreichbar.

Ein schönes Wochenende und eine folgende produktive 😊 Woche wünscht

Cora Lüpsen  
RNG-Beratungslehrerin

**Rupert-Neß-Gymnasium**

Jahnstraße 25 | 88239 Wangen im Allgäu | Tel.: +49 (0) 7522 / 97843-3 | [info@rng-wangen.de](mailto:info@rng-wangen.de)