Friedrich-v.Bodelschwingh-Schulen Bethel
Sekundarschule · Gymnasium

PLÖTZLICH OHNE SCHULE, HOBBIES UND FREUNDE: LEBEN UND - LERNEN MIT „PHYSICAL DISTANCING“

MOMENTAN SIND WIR UNFREIWILLIG ZEITZEUGINNEN UND -ZEUGEN EINER SITUATION, DIE DIE MEISTEN MENSCHEN VORHER NIE ERLEBT HABEN.

ZUM SCHUTZ DERJENIGEN MENSCHEN, DIE COVID-19 NICHT MIT LINKS WEGSTECKEN, UND WEIL UNSER GESUNDHEITSSYSTEM NUR EINE HÖCHSTZAHL AN ERKRANKTEN GLEICHZEITIG VERSORGEN KANN, OHNE ZUSAMMENZUBRECHEN, WÄHLEN WIR AUS RÜCKSICHTNAHME DIE PHYSISCHE ISOLATION.

DIES SCHRÄNKT PERSÖNLICHE FREIHEIT NOTWENDIGERWEISE GRAVIEREND EIN. DAMIT DER VÖLLIG VERÄNDERTE ALLTAG OHNE SCHULE UND HOBBYS SOWIE DER FEHLENDE SOZIALE AUSTAUSCH DICH NICHT FRUSTRIERT UND ISOLIERT HINTERLÄSST, HABEN WIR EIN PAAR TIPPS FÜR DIE NÄCHSTEN WOCHEN ZUSAMMENGESTELLT:

ZUM WEITERLEBEN, WEITERLERNEN, ZUR STRUKTURIERUNG DES TAGES UND GEGEN EINSAMKEIT UND UNTÄTIGKEIT … SUCHE DIR DIE TIPPS AUS, DIE ZU DIR PASSEN.

WIR WÜNSCHEN DIR, DASS DU MIT DEINEN LIEBEN GUT DURCH DIE NÄCHSTEN WOCHEN KOMMST UND FREUEN UNS DARAUF, DICH NACH DER WIEDERÖFFNUNG DER SCHULE WIEDERZUSEHEN.

Kristin Ehlers / Patricia Drewes CC0 1.0

DAMIT DIR DIE DECKE NICHT AUF DEN KOPF FÄLLT ...

- Denke am besten von Tag zu Tag.
- Mach Sport ... Laufen, Radfahren (nicht in Gruppen), Fitness mit Videos oder Apps ...
- Nimm Alltägliches wichtig und nimm dir Zeit dafür: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren.
- Miste vielleicht dein Zimmer aus und „entferne“ alles, auch alte Schulsachen, was du nicht mehr brauchst: Klarheit in der Umgebung schafft Klarheit und Platz im Kopf ... und kann sehr befreiend sein, wenn man sich nicht frei bewegen kann.
- Strukturiere deinen Tag mit festen Arbeits-, Sport- und freien Zeiten.
- Nimm dir für die arbeitsfreie Zeit zu Hause Serien - und Film - „Vorhaben“ vor. Das können solche sein, die dir immer gute Laune gemacht haben, die du jetzt nochmal schaust, oder neue, von denen du weißt, dass sie gut sein sollen. Die verschiedenen Mediatheken haben auch Filme und Dokumentationen zu allen möglichen Themen zusammengestellt.
- Auch Lesen kann dazu beitragen, sich von zu Hause aus gedanklich an einen anderen Ort zu begeben, wenn man nicht frei in der Bewegung ist. Vielleicht finden sich in den Regalen der Geschwister noch kleine Schätze ...
- Nutze jede digitale Möglichkeit der Gemeinschaft, mit denen du ja sehr vertraut bist, und freu dich darüber, dass das in dieser Zeit so möglich ist. Deine Eltern erklären auch sicher gern ein analoges Telefon. :-)

WAS TUN BEI PROBLEMEN?

• Wenn du eine Aufgabe nicht verstehst, ist es manchmal so, dass das jeweilige Thema in deinem Schulbuch irgendwo erklärt ist. Suche danach und lies dir die Seiten durch.

• Wenn du die Aufgabe noch immer nicht verstehst, notiere dir die Frage, und wenn du in der nächsten Pause mit Freund/Freundin chattest/schreibst, frage ihn/sie.

• Wenn das alles nicht hilft, kannst du dich an deine Lehrer*innen wenden – in der Regel freuen sie sich momentan ebenfalls über Sozialkontakt.

- Wichtig auch: Wenn du merkst, dass du von deinen Lehrer*innen zu viele Aufgaben bekommst, melde das bitte deinem Klassen-lehrerteam zurück.

SO VIELE AUFGABEN ...

- Mach dir eine To-Do-Liste ... so befreit man sich von dem Gefühl, die vielen Aufgaben, die jetzt in unterschiedlichen Fächern gestellt werden, nicht schaffen zu können.
- Überlege zu Beginn des Tages beides: Was du im Hinblick auf schulisches Arbeiten schaffen willst und was du in deiner freien Zeit tun möchtest - mache dir einen groben Plan, welche Aufgaben du wann erledigen willst und wann du das am besten kannst. (Wenn du gern abends arbeitest, wäre ein Arbeitsbeginn um 07.00 Uhr eher unglücklich).
- Formuliere am besten möglichst konkrete Ziele für den Tag.
- Mache dir einen Zeitplan. Überlege dir, womit du dich belohnen kannst, wenn du ihn einhältst.
- Plane dabei auch feste Termine ein (z.B. Videokonferenzen oder Verabredungen zum Klassen-Chat)
- Sprich dich – digital - mit Klassenkamerad*innen ab. Wenn ihr zeitgleich am selben Thema arbeitet, könnt ihr euch besser gegenseitig unterstützen (zum Beispiel per Audiochat wie Discord, Zoom, Jitsi o.ä.)
- Fange mit etwas an, das dir Spaß macht, das hilft dabei, ins Arbeiten zu kommen.
- Nutze die Chance, die die fehlende enge Stundentafel bietet ... du kannst jetzt die Tage auch fächerweise planen ... so, wie es dir am besten passt.
- Frage dich, ob du deine Ziele erreicht hast.
- Hake Aufgaben ab, die du erledigt hast, und freu dich darüber.