

FREIZEIT & SCHULE im Lockdown Alltag

FREIZEIT

Familie und Freunde

Gesundheit (Entspannen,
Bewegen, leckeres Essen)

**Hobbies und
Freizeitspaß**

Hilfe annehmen und
anderen **helfen**

SCHULE

Ziele und Motivation

Mischung aus
Arbeitszeit und Pausen

Wochenstruktur

Überprüfen - Nachfragen
Verstehen - Verbessern

Liebe Schülerinnen und Schüler,

Wir wollen Euch natürlich nicht auch noch vorgeben,
was ihr in eurer Freizeit machen sollt.
Aber vielleicht sind für den ein oder anderen ja doch
ein paar hilfreiche Tipps oder Ideen dabei:

FREIZEIT

• Familie und Freunde

- **Kontakte zu Freunden pflegen:** Euch austauschen, zuhören und Kraft geben, gemeinsam lachen, per Videoanruf durch die Wohnung tanzen, Ideen für die gemeinsame Zeit im Sommer sammeln, Briefe schreiben, sich gegenseitig überraschen, Onlinemeetings mit der ganzen Clique, ...
- **Jobverteilung:** Suche dir Aufgaben, für die du in deiner Familie zuständig bist.
- **Familihtag am Wochenende:** Besprechen, spielen, bewegen, gemeinsam kochen, Planung der nächsten Woche, Spaß haben, Videokonferenz mit der Großfamilie, eine Überraschung vorbereiten, ...

• Gesundheit

- **Entspannt euch** immer wieder und macht dabei eure Bildschirme aus.
- **Bewegung** bringt euch auf andere Gedanken und macht euch fit und zufrieden. Die „Rumsitzerei“ in der warmen Bude macht euch nämlich träge, müde und lustlos.
- **Leckeres Essen** ist natürlich Schmacksache. Manchmal sind leckere Dinge auch nicht gerade die gesunden Sachen. Es ist auch so, dass ein Stück Schokolade Glücksgefühle hervorbringen kann. Trotzdem können euch die eher ungesunden Sachen auch auf das Gemüt drücken, euch müde werden lassen und am Ende Unzufriedenheit in euch auslösen.
- Es gibt definitiv auch leckere und gleichzeitig **gesunde Snacks**. Versucht es mal ein paar Tage und achtet darauf, wie es euch dabei geht. Denkt dabei auch daran, dass man viel **Wasser** trinken soll.

• Hobbies und Freizeitpaß

- Da ist natürlich gerade nicht alles möglich. Vielleicht ist es aber **in einer anderen Form** möglich.
- Überlegt mal, was trotz Beschränkungen möglich sein könnte. Werdet **kreativ** und versucht das Beste daraus zu machen.
- Vielleicht könnt ihr euch selber eine **maximale Bildschirmzeit** für euch überlegen, damit ihr für die anderen Dinge, die hier stehen, auch noch Zeit und Muße habt.
- **Haltet durch** und gebt in dieser Zeit nicht etwas auf, was euch vor ein paar Monaten noch Spaß gemacht hat. Es kommen auch wieder Zeiten, in denen man das tun kann, was man möchte.

• Hilfe annehmen und anderen helfen

- Redet mit euren Liebsten, wie es ihnen geht und bietet eure Hilfe an. **Gemeinsam seid ihr stark.**
- Genauso solltest du auch in deiner **Familie** oder in deinem **Freundeskreis** sagen, was dich beschäftigt, wie es dir tatsächlich geht, was dir gut tun würde,
- Solltest du gerade **Probleme** haben, die du mit Niemandem besprechen kannst, dann gibt es innerhalb der Schule oder bei anderen verschiedenen Stellen unterschiedliche Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen. An der Schule können es beispielsweise Herr Butz als euer Schulsozialarbeiter, der/die Lehrer(in) deines Vertrauens oder die Verbindungslehrer sein. Außerhalb von der Schule gibt es ganz viele Beratungsstellen, die du leicht im Internet finden kannst.

• Ziele und Motivation

- Schreibt doch mal ganz bewusst auf, was in diesem Schuljahr euer **Ziel** ist und warum ihr es erreichen wollt. Denkt dabei nicht nur an schulische Ziele. Hängt es euch über den Schreibtisch und werft immer wieder einen Blick darauf.
- Die Motivation hängt oft nur von zwei Fragen ab:
 - Wie wichtig ist mir das **Ziel**, auf das ich hinarbeite?
 - Wie wahrscheinlich schätze ich meinen **Erfolg** ein, mit meinen eigenen Mitteln (Zeit, Talent, Wissen, usw.) dieses Ziel zu erreichen?
- Vielleicht könnt ihr auch noch dazu schreiben, was ihr machen könnt, wenn die **Motivation** mal im Keller ist. Das kann beispielsweise so etwas sein:
 - Alles mal kurz zuklappen, zurücklehnen und eine Pause machen.
 - Kurz mal was Verrücktes machen, ein Lied singen oder anhören, durchs Zimmer tanzen, Barfuß eine Runde ums Haus rennen, ... und optimistisch bleiben!
 - Positive Gedanken, was man schon alles geleistet hat. Auch mal stolz auf sich selber sein!
 - Jeder hat seinen Job im Leben. Mein Job ist gerade die Schule.
 - Vielleicht auch zuerst in einem anderen Fach weitermachen.
 - Schulfreunde anrufen, sich austauschen, gemeinsam lachen und gegenseitig unterstützen
 - Lehrer, Freunde oder Familienmitglieder um Hilfe bitten.
 - Einen leckeren Snack essen.
 - Die eigenen Ziele durchlesen und dadurch wieder Motivation tanken.
 - ...

• Mischung aus **Arbeitszeit** und **Pausen**

- Macht euch für jeden Tag einen **Zeitplan** (da hilft euch der Stundenplan und/oder Wochenplan – wie es im nächsten Punkt erklärt wird).
- Plant **feste Zeiten** für den Beginn und das Ende Eurer Arbeitszeit ein.
 - Plant innerhalb dieser Zeitspanne auch Pausenzeiten ein.
 - Kleine Pausen (5-10 Minuten) sollten spätestens alle 40 Minuten erfolgen.
- Wenn Ihr beginnt, räumt alles weg oder zumindest außer Sicht, was nicht mit der Schule zu tun hat. Sucht euch einen **Arbeitsplatz**, an dem Ihr möglichst nicht gestört werdet und euch wohl fühlt.
- Versucht euch in euren **geplanten Pausen** zu entspannen, aber nicht zu sehr mit anderen Dingen abzulenken. Fernsehen, Computerspiele, rege Diskussionen etc. bergen die Gefahr, Euch in einen Zustand zu versetzen, in dem der Wiedereinstieg in die Lernphase schwerfällt.
- Achtet darauf, während Eurer Arbeitszeit immer genügend **Wasser** zu trinken. Wenn Ihr **Hunger** bekommt, helfen Nüsse, Obst oder ein leichter Snack dabei, konzentriert zu bleiben. Zuckerhaltiges Essen und Trinken beleben nur kurzfristig euren Körper.
- Wenn ihr euer **Tagesziel** erreicht habt, packt Eure Schulsachen ein und schaltet innerlich ganz bewusst auf „Freizeit“ Das ist wichtig!!! Sollte es mal nicht euer Tag sein, dann überlegt euch, ob auch noch etwas von eurem großen Tagesziel auf eine andere Zeit verlegt werden kann.

• Wochenstruktur

- Mit dem Stundenplan habt ihr schon einmal eine gute Struktur für die Woche. Da es aber auf DATO ganz viele Dateien zum Herunterladen gibt, kann man leicht den Überblick verlieren. Dabei kann euch beispielsweise eine **Tabelle** (siehe unten) helfen. Erstellt euch so etwas und tragt am Montag morgen stichwortartig für jedes Fach ein, was zu tun ist, was bis wann zurückgeschickt werden muss usw.
- Mit diesem **Wochenplan** erreicht ihr auch besser und effektiver eure **Tagesziele**.
- Versucht es mal in dieser Woche mit einer Tabelle. Entscheidet anschließend, ob es euch etwas gebracht hat. **Viel Erfolg!**

Struktur Wochenplan- Übersicht und „To-do-Liste“		Klasse:	Woche:	Name:
Fach	Was ist in dieser Woche alles zu tun?	Zurückschicken? Was?	bis wann?	erledigt?
Mathe				
Deutsch				
Englisch				
WPF (T/AES/F)				
Physik				
Chemie				
BIO				
Geographie				
Geschichte				
Gemeinschaftskunde				
WBS				
Sport				
BK				
Musik				
Reli				

• Überprüfen - Nachfragen - Verstehen - Verbessern

- Wichtig ist immer: **Mitmachen, Verstehen, sich mitteilen, Fragen stellen, checken** ob es richtig gemacht ist und die gemachten **Fehler verbessern**.
- Es bringt nicht viel, wenn man sich sagt: Erledigt, Hauptsache ich habe es gemacht.
Man muss unbedingt die **Lösungen vergleichen** und auch immer dann **ehrlich nachfragen**, wenn man es nicht versteht. Wenn ihr danach dann noch die Fehler verbessert, dann werdet ihr schon in der darauffolgenden Woche merken, dass es um einiges leichter geht.
- Unterstützt euch gegenseitig und ruft auch mal eure Mitschüler an. **Gemeinsam ist es oft einfacher!**

Es freut uns, dass ihr unsere Tipps und Ideen gelesen habt. Das eine oder andere war bestimmt für euch dabei und kann euch weiterhelfen. Versucht es! ...denn es kostet nichts und tut nicht weh.

Wir wünschen euch allen eine spaßige, erfolgreiche und gemeinschaftliche Lockdown-Zeit!

Pass auf euch auf!

Liebe Grüße & Alles Gute!

Eure Schülersprecher Amelie, Marius, Yigit und Luca

Eure Verbindungslehrer Franziska Kley und Mathias Hager

Euer Schulsozialarbeiter Daniel Butz



Trotz Schulschließung bin ich weiterhin für euch da, wenn es Themen gibt, über die ihr persönlich sprechen wollt: Probleme, Schule, Alltag, Corona, Freund:innen, Familie usw. ...

*Meldet euch einfach per **Telefon** unter **07541/502110***

*oder per **Instagram** unter **schulsozialarbeit_rs_ailingen***

*oder per **E-Mail** unter d.butz@friedrichshafen.de*

und wir vereinbaren einen Termin!

Ob kurz telefonieren, chatten, per Onlinemeeting oder persönlich im 1 zu 1 Termin - gebt Bescheid!

Auch bei der Kontaktaufnahme zu diversen Beratungsstellen kann ich gerne helfen.
