

Liebe Schülerin, lieber Schüler!

Ich habe dich gebeten, mir ein Foto deines Arbeitsplatzes oder Tipps für das Lernen zu schicken ...  
Fotos habe ich noch nicht viele bekommen! Trotzdem vielen Dank für eure Zusendungen!

Heute möchte ich euch einige Tipps zum Arbeitsplatz und zum Lernen weitergeben.

### **In diesem Mail 6 geht es um den Arbeitsplatz und um das Lernen!**

**Lena schreibt: „Mir hilft es, wenn ich in einem ruhigen Raum sitze und ein bisschen Musik höre, so bin ich motivierter.“** Sie schreibt das wunderbar selbstverständlich hin!

Da fällt mir ein altes Sprichwort ein: „In der Ruhe liegt die Kraft!“

Ruhe um einen herum hilft beim Lernen. Das ist auch der Grund, warum LehrerInnen gut darauf achten, dass es in der Schule ruhig ist. (Jedenfalls meistens 😊)

Lernen ist nämlich ein aktiver Prozess des Gehirns, in dem es viel leisten muss! Und das Gehirn kann das umso besser, je weniger Ablenkung es von außen hat!

Was mich bei Lena auch beeindruckt: Sie weiß, dass äußere Ruhe alleine nicht genügt. Es braucht auch und vor allem die innere Ruhe!

Das kennst du auch von der Schule! Es ist zwar ruhig in der Klasse und doch sind nicht alle mit Lernen beschäftigt, weil sie in sich selbst nicht ruhig sind.

Für Lena ist es die Musik, die ihr hilft, ruhig zu sein. (Bei mir hilft das gar nicht.) Aber ich nehme mal an, dass sie dann nicht laut ist und dass sie nicht jede Musik beruhigt.

**Ein wichtiger Tipp ist jedenfalls: Suche einen ruhigen Raum und suche die Ruhe in dir selbst!**

**Fabian schreibt: „Ich werde fast jeden Tag schauen, was auf dem Stundenplan ist und werde in diesen Fächern an diesem Tag arbeiten.“**

Geniale Idee! Eine gute Struktur beim Lernen und Arbeiten hilft einem, den Überblick und die Distanz zu wahren.

Manchmal schimpfe ich in der Schule über die Zerstückelung der Lernzeit in 50-Minuten-Häppchen. Vor allem dann, wenn die SchülerInnen am Ende der Stunde sagen: Was? Die Stunde ist schon aus? Manchmal, wenn es richtig gut läuft, dann sind 50 Minuten in der Schule zu kurz. Manchmal aber auch nicht ... 😊

Der Vorteil eines Plans ist, dass ich weiß, dass ich auf dem richtigen Weg bin. Ein bisschen ist das auch wie eine Landkarte. Es ist beruhigend zu wissen, wo man ist und wo man hin will.

**Lernen braucht eine gute Struktur!**

**Fabian schreibt: „Ich werde fast jeden Tag ....“**

Super! Jeden Tag lernen wäre auch nicht gut!

Die Pausen gehören zum Lernen dazu. In der Bibel steht: „Sechs Tage sollst du arbeiten, am siebten Tag sollst du ruhen.“ Bei uns sind daraus 5 Tage arbeiten und 2 Tage ruhen geworden. Einfach weil wir uns das leisten können. Unsere Gesellschaft wird dadurch nicht ärmer, sondern reicher. Die Wochenenden bereichern unser Wochen!

Die Pausen bereichern das Lernen! Damit die Pause für den Körper auch spürbar wird, sollte sie schon einen Kontrast bieten. Ein Raumwechsel, Bewegung, ein Gespräch als Einlassen auf einen anderen Menschen, ein Videochat, tanzen, ...

**Das Lernen braucht auch Pausen! Günstig sind bewegte oder bewegende Pausen!**

**Ronja schreibt: „Wenn ich Arbeitsaufträge von meinen Lehrer/innen bekomme, schreibe ich sie auf einen Zettel als Liste, damit ich abhaken kann, was ich erledigt habe. So behalte ich immer den Überblick über das, was ich mache.“**

Großartig! Erfolge beflügeln. Ronja spielt mit dem Erfolg. Wenn man etwas erreicht hat, soll das auch sichtbar sein!

Du kennst das aus der Schule. Etwas geschafft zu haben, ein Referat gehalten zu haben, eine Hausübung abgegeben zu haben, ein Lob bekommen zu haben, ... das erleichtert sehr!

In der Schule ist das noch etwas einfacher. In der Situation zuhause ist das viel schwieriger. Wer klopft mir auf die Schulter? Wo sind meine Erfolge und meine Meilensteine? Bei Ronja sind sie auf einer Liste! Jeder Haken ein Erfolgserlebnis! Mach den Haken farbig und groß! Schreib auch kleine Dinge auf deine Liste, dann hast du mehr Chancen auf Haken! 😊  
**Erfolge motivieren und geben Zuversicht!**

**Lena zeigt uns ihren Arbeitsplatz:**



**Vielen Dank Lena!**

Ein gemütlicher Platz zum Hinsitzen! Ein feines Nest! Da fällt es einem leicht, sich auf die Arbeit zu konzentrieren! Der Tisch ist gut aufgeräumt und übersichtlich. Alles was sie braucht ist in Griffweite. Sie hat genügend Licht, so dass sie nicht so schnell müde wird. Und unauffällig, aber doch sehr wirksam: Der Müll ist in Wurfweite!

Das ist auch wichtig. Nicht immer gelingt alles. Manchmal ist ein Arbeitsauftrag auch nur beschi.... Manchmal produziert man Abfall.

Dann muss das Zeug weg! Aus den Augen! Unter den Tisch! Du kennst „unter den Tisch kehren“.

Halte dich nicht mit Misserfolgen auf. Sie gehören dazu. Sie gehören in unser Leben. Aber es bringt nichts, ständig darauf zu schauen.

**Bleibe optimistisch und fröhlich! Das tut dem Lernen, das tut deinem Leben gut!**

Das waren eure Tipps zum Lernen und zum Arbeitsplatz! Ich denke ihr habt vielleicht keine wissenschaftlichen Bücher gelesen, aber ihr habt es trotzdem voll begriffen!

Ich bin stolz auf euch und traue euch zu, dass ihr in dieser besonderen Situation besonders viel lernt!

**Irgendwann werden wir auch über das Lernen und Beurteilen und Benoten reden müssen! Aber das schieb ich noch ein wenig auf.**

**Ich freue mich nach wie vor über Lerntipps oder ein Bild eures Arbeitsplatzes!!**

Bleib gesund!

Wenn nicht, werde bald gesund und stecke niemanden an! 😊

Liebe Grüße

Dir. Norbert Moosbrugger