

## Post von der Schulsozialarbeit

Hallo ihr alle,  
aktuell habt ihr viel freie Zeit und da kann es manchmal auch langweilig werden...  
Daher haben wir, eure Schulsozialarbeiterinnen, uns Gedanken gemacht, was ihr so alles machen könntet 😊  
Wir haben versucht für alle von euch etwas zu finden, von der ersten bis zur zehnten Klasse.  
Wenn ihr weitere Ideen habt, die ihr mit den anderen teilen wollt, dann meldet euch doch bei uns und wir fügen es zur Liste hinzu.

**Außerdem haben wir ein NOTFALLTELEFON für SCHÜLER und ELTERN eingerichtet. Ihr erreicht uns zu folgenden Zeiten:**

**Carolin Thiele: 8.00 Uhr - 12.00 Uhr**  
**Stephanie Fegg: 12.00 Uhr – 15.00 Uhr**

**Unter folgenden Handynummern oder auch per E-Mail:**

Stephanie Fegg: 0162/9038960; [schulsozialarbeit-fegg@schulverbund-frommern.de](mailto:schulsozialarbeit-fegg@schulverbund-frommern.de)

Carolin Thiele: 0162/9038843; [schulsozialarbeit-thiele@schulverbund-frommern.de](mailto:schulsozialarbeit-thiele@schulverbund-frommern.de)

**Ihr dürft uns anrufen und schreiben bei allen Sorgen und Problemen, die ihr gerade so habt. Durch diese außergewöhnliche Zeit müsst ihr nicht allein hindurch, wir unterstützen euch gerne, so gut es geht!**

So, und jetzt die Ideen für euch, viel Spaß beim Ausprobieren, Anschauen, Ausmalen, Dazulernen 😊

# Hier findet ihr Lerntipps, Ideen für eine Tagesstruktur und Seiten, die euch helfen zu lernen:

## Lerntipps:

Nehmt euch pro Fach max. 1 Stunde Zeit und macht da aber bitte **nach 20 min eine KLEINE Pause**, damit wir kurz auf die Toilette gehen oder in die Küche um einen Schluck zu trinken. Wechselt eure Fächer nach 1 Stunde, sonst wird es zu einseitig und ihr verliert schnell die Lust.

Kommt ihr nicht weiter, fragt eure Klassenkameraden oder Lehrer, die in dieser Zeit für euch erreichbar sind. Ihr seid nicht allein und müsst das alles nur für euch schaffen, **HELFT EUCH GEGENSEITIG!!**

Wenn es mal gar nicht läuft und ihr extrem genervt seid, macht eine längere Pause und fangt dann mit einem anderen Fach/Thema an ;-)

**Und noch was Wichtiges** ...wenn ihr direkt nach dem Lernen und Üben anfangt zu Zocken oder am Smartphone seid, dann hat das Gelernte oder Geübte keine Chance, sich in eurem Gehirn „abzuspeichern“. **Macht nach dem Lernen bitte 30 Minuten Pause und macht in der Zeit NICHTS am Bildschirm!!** ....Es bringt euch ehrlich mehr, versucht es mal 😊 Vielleicht könnt ihr beim Kochen helfen, mit dem Haustier spielen, mit der Familie was spielen oder ein Buch lesen,...

## Ideen für eine Tagesstruktur:

Aktuell ist die Verlockung groß, morgens lange auszuschlafen und den Tag zu verträdeln. Ihr habt ja aber einige Aufgaben von euren Lehrern bekommen, die erledigt werden müssen. Daher kann eine Tagesstruktur sehr hilfreich sein, dass ihr gut vorankommt im Arbeiten und eure Freizeit sinnvoll gestalten könnt.

Wenn du dir unsicher bist, was du an welchem Tag arbeiten sollst, kannst du deinen Stundenplan zur Hilfe holen. Hättest du am Dienstag normalerweise zwei Stunden Mathe, zwei Stunden BNT und eine Stunde Englisch kannst du versuchen, in einem ähnlichen zeitlichen Rahmen dich deinen Aufgaben für diese Fächer zu widmen.

Du kannst auch einen generellen Plan für deinen Tag erstellen, der könnte zum Beispiel so aussehen:

8:00 Frühstück

8:30 Lernphase

9:30 Bewegte Pause (mit dem Hund raus, die Wäsche in den Keller bringen, Jumping Jacks,...)

10:00 Lernphase

11:00 Besprechen der Aufgaben mit deinen Eltern, Geschwistern oder allein nochmal anschauen

11:30 Korrekturen

12:00 Mittagessen und bewegen

13:00 Lernphase

14:00 Bewegte Pause

15:00 lesen (Zeitung, Buch,...)

16:00 Spielen, in den Garten gehen, telefonieren,...

➔ Den Plan und die Zeiten, wie viel ihr lernt, müsst ihr natürlich eurem Alter und eurem Lernpensum anpassen. Dieser Plan soll nur ein Beispiel für euch sein.

## Seiten, die euch helfen zu lernen:

- ✚ <https://www.br.de/alphalernen/index.html> -> hier sind die Unterrichtsfächer je nach Klassenstufe organisiert
  
- ✚ Duden bietet seine interaktive Lernplattform „Lernattack“ für zwei Monate kostenlos an. Bitte spricht das vorher mit euren Eltern ab!  
[https://lernattack.de/corona?utm\\_source=cornelsen&utm\\_medium=coop&utm\\_campaign=LPsychschulie%C3%9Fung](https://lernattack.de/corona?utm_source=cornelsen&utm_medium=coop&utm_campaign=LPsychschulie%C3%9Fung)
  
- ✚ Mit "*Planet Schule*" bieten WDR und SWR außerdem umfassende Hintergrundinformationen im Netz zu Themen, die für die Lehrpläne wichtig sind. Es gibt viel zu entdecken - und Kinder aller Altersstufen können problemlos zu Hause lernen. Filme, Lernspiele, Simulationen und Apps für alle Fächer: Reinschauen lohnt sich! Die Materialien, nach Fächern sortiert und passend zu jeder Unterrichtseinheit, wurden extra für den Einsatz in der Schule und das Lernen zuhause entwickelt. Die Inhalte stehen kostenfrei und zum Download zur Verfügung. <https://www.planet-schule.de/>
  
- ✚ Auf ARD-alpha könnt ihr zwischen montags bis freitags zwischen 9 und 12 Uhr mit ausgesuchten Lernformaten und Unterrichtsmaterialien lernen. Das Angebot reicht von Mathematik über Geographie bis hin zu Biologie, Sozialkunde und Geschichte.
  
- ✚ Wer sich mit Mathe etwas schwer tut, kann sich mal bei Daniel Jung auf seinem YouTube Mathechannel umschaun, da gibt es eigentlich kein Thema, das er nicht sehr anschaulich und gut erklärt!  
  
<https://www.youtube.com/watch?v=Hs3Co>  
  
<https://letsrockmathe.de>
  
- ✚ Eine super Übersicht über alle Sendungen, die etwas für euch sein könnten, findet ihr auf folgendem Link:  
<https://www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html>

## Sendungen, die euch informieren und unterhalten:

- ✚ Die **Sendung mit der Maus** kommt täglich um 11.30 Uhr auf WDR. Wer sie verpasst, findet sie in der Mediathek: <https://www.wdrmaus.de/zusatzsendungen.php5>
- ✚ KIKA: „Gemeinsam zuhause“ Hier gibt es vieles von Tipps gegen Langeweile bis zum Liveaustausch mit Zuschauerinnen und Zuschauern.  
<https://www.daserste.de/specials/service/schule-daheim-lernangebote-schueler-corona-krise100.html#sprungmarke30>
- ✚ „KIKa - besser.wissen“ ab 11.15 auf Kika: Wissensmagazine wie „Wissen macht Ah!“ „PUR+“, „Anna und die wilden Tiere“ oder „Löwenzahn“ zu sehen sein. Gerade gestartet ist „Schloss Einstein“ mit neuen Folgen am Nachmittag um 14 Uhr
- ✚ Die Kindernachrichten „logo!“ berichten weiterhin zwei Mal täglich (11.05 Uhr und 19.50 Uhr) über die aktuelle Lage.
- ✚ <https://www.kindernetz.de/> hier gibt es viel Spannendes und Interessantes außerhalb des Unterrichts. Schaut mal rein!
- ✚ Filmidee:  
„Alles steht Kopf“ (FSK 0 Jahre)
- ✚ Die Mediatheken der Fernsehsender bieten ebenfalls viele Spielfilme, Reportagen,...

## Hier findet ihr sonstige Ideen und Tipps, wie ihr eure Zeit sinnvoll verbringen könnt:

### **Apps:**

- ✚ Duolingo (kostenlose, spielerische App zum Sprachen lernen und Verbessern eurer Englisch-/Französisch-/... Kenntnisse)
- ✚ FitOn (Fitness App, kostenlose Workouts, zum auspowern und stark werden, eher für die Älteren unter euch)

- ✚ Vorlagen für Ausmalbilder und Mandalas:

<https://www.malvorlagen-bilder.de/>

Und wenn du keinen Drucker zuhause hast, kannst du zum Beispiel in dieser Mal-App deiner Kreativität freien Lauf lassen: „Happy Color- Malen nach Zahlen“

- ✚ Du könntest auch mal wieder backen, wie wäre es mit diesem kunterbunten Konfettikuchen, der bestimmt gute Laune macht?

<https://www.backenmachtgluecklich.de/rezepte/konfetti-kuchen-mit-bunten-streusel.html>

- ✚ Oder du machst dir einen gesunden, leckeren Smoothie aus verschiedenem Obst und Fruchtsäften

- ✚ Du könntest deine Schulsachen sortieren: alle Blätter und Aufschriebe in die richtigen Ordner, dein Fach gründlich ausmisten, dein Zimmer aufräumen und gründlich putzen

- ✚ Wie wäre es mit einem Spielemarathon mit deiner Familie? UNO, Elfer raus, Monopoly, Mensch ärgere dich nicht, Trivial Pursuit...

Einige Spiele, wie z.B. UNO kannst du dir auch im Playstore runterladen.

Falls mal keiner Zeit zum Spielen hat ;-)

- ✚ Du könntest auch mal Tagebuch schreiben? Wir erleben aktuell eine ganz neue Situation, die es so in der Geschichte noch nicht gab. Davon wirst du sicher noch deinen Enkeln eines Tages erzählen. Vielleicht kann das Schreiben dir dabei helfen, zu verarbeiten was gerade passiert und eventuell auch Veränderungen an dir zu entdecken?

Nutze die Zeit so sinnvoll wie möglich ☺

Macht euch die Mühe und schaut euch unsere vielen Vorschläge mal – am besten mit euren Eltern an und entscheidet dann, was für euch in Frage kommt.

Wenn ihr noch weitere Tipps und Ideen braucht, schreibt uns, dann können wir auch ganz speziell für euch nachschauen um euch weiterzuhelfen.

Wir freuen uns von euch zu hören, da auch wir wie ihr zuhause sitzen und uns über Kontakte nach draußen freuen!

Meldet euch bitte, wenn ihr Probleme habt und wir euch helfen können!

Jetzt schaut euch erstmal in Ruhe die ganzen Tipps an. Viel Spaß dabei!

Eure Caro und Steffi