

PLÖTZLICH HEIßT ES #STAYHOME! - LEBEN & LERNEN MIT „PHYSICAL DISTANCING“



KRASS! UNFREIWILLIG SIND WIR EINER NEUEN SITUATION AUSGESETZT, DIE ES SO VORHER NOCH NICHT GAB.

ZUM SCHUTZ DERJENIGEN MENSCHEN, DIE DEN CORONAVIRUS NICHT MIT LINKS WEGSTECKEN, UND WEIL UNSERE KRANKENHÄUSER UND ÄRZTE NUR EINE HÖCHSTZAHL AN ERKRANKTEN GLEICHZEITIG VERSORGEN KÖNNEN, 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 AUUSTAUSCH 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. SUCH E DIR DIE TIPPS AUS, DIE ZU DIR PASSEN.

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

- Denke am besten von Tag zu Tag
- Mache Sport... Laufen, Radfahren (nicht in Gruppen), Fitness mit Videos oder Apps...
- Nimm Alltägliches wichtig und nimm dir Zeit dafür: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren
- Nutze die Zeit, um Mal alles auszumisten, auch bei deinen Schulsachen: 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.
- Schau Filme und Serien, die dir Spaß machen.
- Auch lesen kann Spaß machen und vielleicht entdeckst du neue Abenteuer dabei.
- Nutze jede digitale Möglichkeit der Gemeinschaft, mit denen du ja sehr vertraut bist, und freut euch darüber, dass das in dieser Zeit möglich ist.

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.). Fang 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.

WENN DU PROBLEME MIT SCHULAUFGABEN HAST...

- 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 Klassenlehrerteam zurück.

WAS TUN BEI PROBLEMEN?

Es gibt viele und verschiedene Probleme, wichtig ist, dass es zu jedem Problem auch eine Lösung gibt und das du weißt:

DU BIST NICHT ALLEINE!!!

Trotz der Distanz sind wir für Dich da. Du kannst die sozialen Medien oder auch ganz „old school“ das Telefon benutzen um Freunde, Bekannte, Verwandte oder auch Personen anzurufen die dir helfen können.

WICHTIGE NUMMERN BEI PROBLEMEN:

SCHULSOZIALARBEIT

Frau Raabe: 0170 4417629; luisa.raabe@birger-forell.de

Herr Schröder: 01758791043 ; Sebastian.schroeder@birger-forell.de

telefonisch sind wir von Mo-Do von 8-16 Uhr und Fr von 8-14 Uhr erreichbar.

SCHUL- & FAMILIENFRAGEN

Tel.: 0571 807 12000

Schul-undFamilienberatung@minden-luebbecke.de

SORGENTELEFON

Tel.: 0571 807 15980

JUGENDAMT

Jugendamt Kreis Minden-Lübbecke: 0571 8070

Jugendamt Kreis Minden-Lübbecke; Regionalteam Espelkamp: 05772 / 97180

AUCH IN DER SCHULE SIND DIE SOZIALARBEITER FÜR DICH ERREICHBAR:

Wir sind von Mo-Fr von 7:50-13 Uhr im Büro in der Schule, oder nach telefonischer Vereinbarung.

ABER: Am besten kommst du alleine und bedeckst deine Nase und deinen Mund mit z.B. einem Schal oder einem Mundschutz, damit wir alle Sicherheitsrichtlinien beachten. Auch solltest du nicht krank sein oder Kontakt zu einer erkrankten Person gehabt haben.