



## Überlebenstipps fürs Lernen auf Distanz

Wenn es dir gerade nicht so gut geht, ist das völlig in Ordnung. Die aktuelle Situation verlangt allen Menschen sehr viel ab. Viele sind traurig, verzweifelt, wütend, unmotiviert, müde, schlapp, verwirrt ...

Wenn es dir auch so geht, denke daran, in nicht allzu ferner Zeit wird diese extreme Situation vorbei sein. **Also halte noch ein bisschen durch!**

Hier sind ein paar **Tipps**, die dir vielleicht helfen, etwas besser durch diese Zeit zu kommen.

### Trenne Schulzeit und Freizeit!

Auch wenn du aktuell nicht in die Schule gehst, behalte trotzdem deine **Morgenroutine** bei: steh auf, frühstücke, wasch dich, putz dir die Zähne und zieh dich an (kannst du natürlich auch in einer anderen Reihenfolge machen ☺). Du wirst sehen, du fühlst dich einfach etwas frischer und besser.

### Mach Feierabend!

Setze dir selbst eine Zeit, zu der du die **Arbeit für die Schule beendest**. Nach dem Online-Unterricht am Vormittag, einer Mittagspause und eventuell noch einer nicht allzu langen Zeit für die Erledigung von Hausaufgaben **räumst du die Schulsachen weg** (vom Schreibtisch und aus deinen Gedanken). Nun ist Freizeit!

### Sag Bescheid, wenn's eng mit den Aufgaben wird!

Wenn du Aufgaben nicht schaffst oder verspätet abgibst, **informiere deine Lehrer** darüber. Erkläre ihnen, dass du aktuell vielleicht zu viel zu tun hast, dass du momentan einfach langsamer arbeitest oder welche Gründe du hast. Deine Lehrer werden froh sein, wenn du ihnen das erklärst.

### Geh mal raus!

Auch wenn ein Spaziergang eigentlich nicht so dein Ding ist, versuche, mindestens **einmal am Tag rauszugehen**. Du siehst dann mal was anderes als deinen Bildschirm, deine Zimmerwand und die gleichen Gesichter zu Hause.

### Sprich mit jemandem!

Es ist absolut normal, dass du gerade einen Durchhänger hast. **Sprich mit anderen** darüber und erzähle, wie es dir geht. Das tut wirklich gut. Du wirst merken, dass es auch anderen so oder so ähnlich geht.

Wenn deine Eltern das gerade nicht verstehen, sprich mit Freunden oder Klassenkameraden.

Du kannst dich auch an einen Lehrer deines Vertrauens wenden oder an das Beratungslehrerteam an unserer Schule (Frau Servi, Herr Nierhaus).

Wenn du mit jemandem sprechen möchtest, der dich nicht persönlich kennt, kannst du hier anonym und kostenlos anrufen: 116111 (das ist die Nummer gegen Kummer).

**Halte durch!! Es wird vorbeigehen!!**

