

Liebe Schülerinnen und Schüler,

wir wünschen Euch ein gutes, neues Jahr. Die meisten von Euch starten das neue Kalenderjahr im Distanzunterricht. Die Teilnahme am Unterricht von Zuhause aus ist vielen von Euch nicht mehr neu. Ihr kennt das inzwischen, Zuhause vor dem Rechner. Sicherlich habt ihr Euch schon darauf gefreut, nach den Weihnachtsferien endlich wieder mal Eure Freundinnen und Freunde in der Schule wiederzusehen.

Auch in der Freizeit müsst Ihr kreativ sein, da die Corona-Regeln Euch überall einschränken und Treffen mit mehreren Freundinnen und Freunden zum Beispiel nicht möglich sind.

Das Team Schulpsychologie hat auf den folgenden Seiten einige Tipps und Infos für Euch zusammengestellt, wie Ihr Schule und Lernen von Zuhause aus gut meistern könnt und Euch auch sonst nicht die Decke auf den Kopf fällt.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Stöbern!

Viele Grüße,

Das Team der Schulpsychologie

Unser Team das sind:

Armin Großkopf, Tanja Klingelhöfer, Dr. Sabine Öhlschläger, Birgit Reppmann & Anne Wulkau

PS: Ihr erreicht uns Montag bis Freitag von **09:00 - 12:00** Uhr unter **06622-914 101** oder ihr schreib einfach eine E-Mail an **Schulpsychologie.SSA.Bebra@kultus.hessen.de**



Strukturiere deinen Alltag!

Vielleicht hilft Dir dabei **der Tagesplan** (siehe letzte Seite). Tipp von uns: einfach den Plan mal für eine Woche ausfüllen. Das kann Dir helfen, eine gute Übersicht darüber zu bekommen, was noch zu erledigen ist und Dich daran zu erinnern, Dir auch was Gutes zu tun. Wenn Dir der Tagesplan nicht gefällt, mach Dir doch einfach einen eigenen, nur für Dich ☺.



Clever Lernen von Zuhause aus!

Videoclips rund um das Thema „Clever Lernen“ findest Du auf der folgenden Internetseite: www.mein-clever-lernen.com. Hier findest Du Infos, wie Du z.B. „Zuhause deinen perfekten Lernort findest“, wie Du „das Mathemonster zähmst“ und wie Du „deinen inneren Schweinehund austrickst“. Die Tipps und das gleichnamige Buch stammen von dem Psychologen Fabian Grolimund und der Psychologin Stefanie Rietzler.

QR-Code zu Mein Clever Lernen:



Zusätzliches Lernmaterial für alle Altersstufen findet ihr auf folgenden Seiten:

www.ardmediathek.de



www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100





Langeweile und alles blöd? Dann probiere es doch mal damit!

- Ideen auf Knopfdruck gegen den Lockdown-Koller:
www.coronamat.de



Podcast der Schulsozialarbeit des WMK: Emis Reihenhaus
<https://soundcloud.com/user-336329041>



Halte Kontakt!

Macht Dir die ganze Situation mehr zu schaffen als Dir lieb ist?
Möglicherweise geht das Deinen Freundinnen und Freunden genauso. Rede mit ihnen darüber, wie es ihnen so geht. Oder sprich mit deiner Familie. Vielleicht ist das Problem aber so, dass Du mit jemandem anderen darüber sprechen möchtest. Hier gibt es folgende Möglichkeiten:

Das Team Schulpsychologie erreichst Du von Montag bis Freitag von **09:00 - 12:00** Uhr per Telefon unter der **06622-914 101** oder Du schreibst einfach eine E-Mail an **Schulpsychologie.SSA.Bebra@kultus.hessen.de**.

Nummer gegen Kummer: 116 111

Du erreichst die kostenlose Telefonnummer von Montag bis Samstag **14 – 20** Uhr. Auf der Homepage gibt es die Möglichkeit, sich Beratung **online** (Chat oder Email) zu holen:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinderundjugendtelefon.html>

Außerdem kann man auch mit anderen Jugendlichen sprechen. Sie sind unter der gleichen Nummer samstags von **14 – 20** Uhr zu erreichen.



Es gibt auch über die Seite www.bke-beratung.de eine Online-Beratung für Dich, wenn Du Probleme mit deinen Eltern, Freunden, der Schule oder mit Dir selbst hast.



Oder wenn Du Dich nicht gut fühlst und herausfinden willst, was mit Dir los ist, dann klick mal hier rein: www.gefuehle-fetzen.net

A1. Beispiel eines Tagesplans zum Aufbau von Homeschooling-Routinen (entnommen und frei übersetzt aus Endowment Education Foundation, 2020)

Mit der Schulschließung haben sich unsere Routinen zu Hause grundlegend geändert und somit ist es wichtig einen neuen Rhythmus in der Familie zu finden. Dieses Arbeitsblatt kann dabei behilflich sein, zusammen mit ihrem Kind einen Tagesplan aufzustellen und neue Routinen festzulegen.

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
 Ich bin zu einer guten Uhrzeit aufgestanden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Sport gemacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe drei Mal am Tag gegessen und Wasser getrunken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe an einem ruhigen Platz etwas gelesen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Mathe geübt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig an meinem Arbeitsplatz an meinen Schulaufgaben gearbeitet. Ich habe mir die Arbeit so eingeteilt, dass ich auch kleine Pausen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe mit meiner Familie über meinen Tag geredet und darüber wie ich mich fühle. Ich habe sie auch über ihre Erlebnisse gefragt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe bei einer Haushaltsarbeit mitgeholfen und habe mich dabei mit meiner Familie unterhalten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich war mit meinen Freunden im Kontakt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Ich habe ein wenig Zeit mit meinem kreativen Hobby verbracht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Meine Familie hat mir gesagt, was ich heute gut gemacht habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mein Ziel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
 Mein Ziel:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>