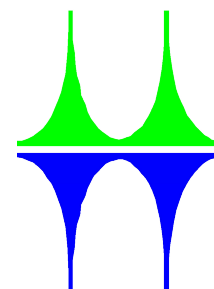


# COVID-19: Informationen für Schülerinnen und Schüler in Abschlussklassen



*Liebe Schülerinnen und Schüler der Mülheimer Abschlussklassen,*

*eure letzten Schultage und die Vorbereitung auf eure Abschlussprüfungen habt ihr euch sicherlich gänzlich anders vorgestellt. Ihr wolltet feiern, unbeschwert lernen können, euch auf gesetzte Termine verlassen und Pläne für danach schmieden. Völlig zu Recht! Nun ist alles anders: Größere Lerngruppen sind nicht kaum möglich und ihr seid weitestgehend auf euch allein gestellt. Womöglich ist euer Alltag von großer Aufregung und Verunsicherung geprägt. Es ist verständlich, dass ihr jetzt enttäuscht und vielleicht auch unmotiviert oder lernmüde seid. Niemand konnte vorhersehen, dass ein Virus unser aller Leben so durcheinander wirbeln würde. Seid euch sicher, dass wir wahrnehmen: Insbesondere für euch ist es im Moment eine schwierige, sehr fordernde Zeit – insbesondere, weil nun auch noch eure Abschlussprüfungen anstehen.*

*Was könnt ihr nun tun? Vor allem: Schaut nach vorn! Ihr seid so weit gekommen; habt so viel geschafft. Nun schafft ihr auch noch den Rest des Weges! Mit diesem Schreiben<sup>1</sup> möchten wir euch einige Hinweise geben, die eine zusätzliche Unterstützung bieten können!*

## **Allgemeine Informationen**

Eure Schule wird euch, unabhängig von diesem Schreiben, zeitnah folgende wichtige Informationen zukommen lassen:

- Wie und wo werden die Prüfungen stattfinden?
- Wird wie geplant eine Lehrkraft für Rückfragen am Anfang zur Verfügung stehen?
- Wie werden die mündlichen Prüfungen durchgeführt werden?
- Wann und in welcher Form wird nochmal Unterricht stattfinden?
- Welche Schutzmaßnahmen werden ergriffen?

## **Lernzeiten planen!**

Tragt euch in einem Kalender für jeden Lerntag bis zum Prüfungsdatum die konkreten Inhalte ein, die ihr an diesem Tag lernen oder wiederholen möchtet. So behaltet ihr euer Zeitmanagement im Blick und merkt frühzeitig, ob ihr euer Pensum pro Tag steigern müsst oder gut in der Zeit liegt. Plant dabei so realistisch wie möglich: Beobachtet euch selbst, wie viele Stunden am Tag ihr konzentriert lernen könnt und plant nicht darüber hinaus. Mutet Euch nicht zu viel zu. Niemand kann ununterbrochen, ohne Pausen zwischendurch, gedankliche Höchstleistungen bringen!

## **Mit Struktur lernen!**

Nur auf eine Prüfung, deren Anforderungen ihr kennt, könnt ihr euch gut vorbereiten. Zögert nicht, eure Mitschüler und eure Lehrkräfte zu kontaktieren, wenn ihr merkt, dass ihr im Lernstoff alleine nicht weiter kommt oder wenn euch die konkreten Anforderungen zu einem möglichen Prüfungsthema nicht klar sind. Habt keine Scheu, Hilfestellungen einzufordern!

<sup>1</sup> Dieses Merkblatt basiert teilweise auf Informationen der nordrhein-westfälischen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen (<http://www.schulpsychologie.nrw.de>).

## **Achtet auf euch!**

Sich gut auf die Prüfungsinhalte und den Schulabschluss vorzubereiten, ist wichtig. Genauso wichtig ist es aber auch, dass ihr euch in diesen Wochen gut selbst im Blick behaltet, damit ihr euer volles Potenzial ausnutzen könnt. Stress, Sorgen, Schlafmangel oder körperliche Unausgeglichenheit hemmen nicht nur unsere kognitive Leistungsfähigkeit, sondern machen uns auch unglücklich. Was ihr tun könnt:

- **Ausreichend Schlafen!**
- **Körperliche Betätigung:** Ob gemütlich spazieren gehen oder sich beim Sportprogramm richtig auspowern: körperliche Betätigung hilft, Spannungen und Stress abzubauen und fördert außerdem eure Konzentrationsleistung beim Lernen.
- **Soziale Kontakte:** Auch, wenn es in der aktuellen Zeit nicht ganz so einfach ist, seine Freunde und Kontakte regelmäßig zu sehen, nutzt die Kanäle, die euch zur Verfügung stehen und tauscht euch regelmäßig mit den Menschen aus, die euch gut tun.
- **Spaß im Alltag:** Egal, wie viel ihr lernen müsst, erlaubt euch nach erreichtem Pensum auch die Dinge im Alltag, die euch Freude machen, z.B. ein (nicht schulbezogenes) Buch lesen, Musik hören, chatten, spielen, Sport, etc.
- **Und das Wichtigste:** Erlaubt euch, nach einem Lerntag ganz bewusst abzuschalten und eure Gedanken auch wieder auf andere Dinge des Lebens zu richten. Und zwar ganz egal, ob euer Lernen an diesem Tag erfolgreich war oder nicht. Jeder Tag zählt aufs Neue! Wenn ihr dann euren Schreibtisch verlasst, verlasst ihn auch innerlich. Genießt das, was ihr gerade tut (z.B. Kochen, mit Freunden sprechen, Sport) ganz und gar.

## **Mit Ängsten umgehen!**

Vor Prüfungen, gerade so wichtigen wie den Abschlussprüfungen, nervös zu sein, ist erstmal ganz normal. Tatsächlich zeigt die psychologische Forschung, dass ein gewisses Maß an Anspannung und Nervosität sogar leistungssteigernd wirken kann! Wenn die Anspannung aber zu groß wird oder ihr merkt, dass eure Gesundheit beeinträchtigt wird (z.B. Schlafstörungen, Panikanfälle, dauerhafte Niedergeschlagenheit oder ständige Angstgefühle), kann es hilfreich sein, sich Hilfe und Unterstützung zu organisieren. Das gilt insbesondere auch, wenn ihr aufgrund der aktuellen Situation ganz andere Sorgen oder Ängste habt, die euch beim Lernen im Wege stehen.

Ein erster Ansprechpartner ist neben einem euch vertrauten Lehrer auf jeden Fall die Beratungslehrkraft eurer Schule. Alternativ könnt ihr Kontakt zur schulpsychologischen Beratungsstelle suchen. Scheut euch bitte keinesfalls, euch jederzeit Hilfe zu suchen, wenn ihr sie benötigt!

### ***Psychologisches Beratungszentrum der Stadt Mülheim – Regionale Schulberatungsstelle***

**Telefon: 0208 – 455-4560**

### ***Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:***

**Telefon: 116 111 ([www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html))**

Viele weiterführende Links findet ihr auch auf unserer Homepage: [www.muelheim-ruhr.de/corona](http://www.muelheim-ruhr.de/corona) sowie auf den Internetseiten der nordrhein-westfälischen Schulpsychologinnen und Schulpsychologen: <http://www.schulpsychologie.nrw.de>