

# Jetzt ist es wieder so weit: Back to school

*Das neue Schuljahr hat begonnen. Der Sommer ist noch nicht vorbei und die Erinnerungen an Baden, Wandern und Ausspannen sind noch präsent.*

Das Gehirn konnte sich ein bisschen Ruhe gönnen. Umso schwieriger ist es manchmal, nach den Ferien wieder in die Gänge zu kommen und mit Energie und Aufmerksamkeit in den schulischen Alltag einzusteigen. Wichtig ist nun, beim Start nichts zu verpassen und von Anfang an konzentriert und aufmerksam dem Unterricht zu folgen.

## Hier ein paar Tipps:

- Lehrkräfte wählen meist einen einfachen Einstieg ins Schuljahr. Vielleicht werden Themen repetiert oder im niedrigen Tempo neue begonnen. Die Menge der Hausaufgaben ist noch überschaubar. Dies bedeutet, dass du die Zeit damit nutzen kannst, Gelerntes doppelt zu repetieren.
- Erledige Hausaufgaben konsequent und sorgfältig. So gewöhnst du dich daran, eine produktive Arbeitshaltung für das ganze Jahr einzunehmen.
- Organisiere dich. Baue im Stundenplan Lern- und Hausaufgabenblöcke ein. Plane auch bewusst Freizeitblö-

cke ein, in denen du nichts Schulisches machst. Baue unbedingt auch «Notfallblöcke» ein. Es gibt Wochen, in denen besonders viele Prüfungen anstehen und die Lernblöcke nicht ausreichen. Diese Notfall- bzw. Pufferblöcke erlauben dir, auch dann ausreichend Zeit ins Lernen zu investieren, wenn besonders viel ansteht.

- Lebe nach dem GM-Prinzip: «Grad machä». Versuch Posten möglichst zeitnah zum Unterricht zu erledigen. Aufschieben erzeugt viel Stress, weil der Arbeitsberg immer grösser wird.
- Führe ein sauberes Hausaufgabenbuch und schreibe dir deine Noten

auf. So weisst du jederzeit, wo du stehst, und hast den Überblick über vergangene und künftige Themen.

- Setz dir Ziele für das nächste Semester. Was möchtest du erreichen und wie kommst du dahin? Schreib dir dies auf und behalte es im Auge, so weisst du, wofür du hart arbeitest, und es gibt dir Motivation für herausfordernde Zeiten.

Wenn du gut startest, stehen die Chancen für ein erfolgreiches Schuljahr höher und du bleibst motiviert. Gemütlich zu beginnen und erst mitten im Semester die Kurve noch zu kriegen, ist wesentlich schwieriger.



**Cristina Cairolì**

Nachhilfe und  
Prüfungsvorbereitung  
8640 Rapperswil  
[www.rappischule.ch](http://www.rappischule.ch)

## Haben Sie Fragen zu Lernproblemen?

Senden Sie uns Ihre schriftliche Anfrage. Cristina Cairolì wird versuchen, diese zu beantworten.

### OberseeNachrichten, Redaktion

St. Dionysstrasse 31  
8645 Rapperswil-Jona  
[redaktion@obersee-nachrichten.ch](mailto:redaktion@obersee-nachrichten.ch)  
[www.obersee-nachrichten.ch](http://www.obersee-nachrichten.ch)