

# Heisst Sommerferien gleich Nichtstun?

*Das Schuljahr ist zu Ende. Nach dem Endspurt ist es Zeit zum Durchatmen. Schülerinnen und Schüler geniessen nun die sommerliche Hitze in der Badi oder im Ausland. Das darf man und ist sogar notwendig (fast) bis zum Schluss.*

Kinder und Jugendliche leisten während des ganzen Schuljahres sehr viel. An den Wochenenden kann man sich zwar ausruhen, aber es muss auch für Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitung Zeit eingeplant werden. Es vergeht kaum eine Woche, in der keine Tests angesagt sind. Kurz gesagt: Aufatmen und Nichtstun kommt selten vor.

**Warum ist es wichtig, sich ganz den Ferien hinzugeben und die freie Zeit zu geniessen:**

- Damit dein Gehirn gut arbeiten kann, braucht es, wie auch die Muskeln, Pausen, um sich zu erholen und das Gelernte zu verarbeiten. Dein Gehirn braucht stressfreie Phasen.
- Belohne dich. Es ist sehr wichtig, dir selber einaml auf die Schulter zu klopfen und zu sagen: «Gut gemacht!»
- Auch wenn die Schule streng ist und die Pause dir guttut, helfen dir die Ferien, dich wieder auf das nächste Schuljahr, auf Freundinnen und Freunde und auf die Lehrkräfte zu freuen.

**Warum ist es wichtig, bereits in der letzten Schulwoche den Schulmodus wieder einzuschalten:**

- Sortiere deine Ordner, Mappen und Hefte. Das gibt dir ein Gefühl der Leichtigkeit, sogar ein Gefühl des Neuanfangs.
- Versuche, dir vor Augen zu halten, was im letzten Schuljahr gut gelaufen ist und was du verbessern möchtest. Setz dir Ziele und überlege dir jetzt schon, wie du diese erreichen kannst.
- Studiere den Stundenplan und, füge Hausaufgaben- und Lernblöcke ein, sodass du noch genug Freizeit hast.
- Gehe die Materialien durch, werfe weg, was du nicht mehr brauchst,

und behalte, was dir in Zukunft noch nützlich sein kann.

- Repetiere das Wichtigste und vor allem, was du zuletzt durchgenommen hast. Der Unterrichtsstoff nach den Sommerferien baut darauf auf.
- Erwinnere dich, ob bereits neue Themen angekündigt wurden, und vielleicht kannst du dich bereits ein wenig einlesen.

Es ist einfacher, nach den Sommerferien wieder in die Gänge zu kommen, wenn du bereits vor dem Schulanfang dich mental darauf vorbereitest. Wenn du in der ersten Schulwoche noch im Ferienmodus bist, kann es sein, dass du bereits Wichtiges verpasst.



**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)