



Angebot 1 – weitere folgen!

Amberg,
23.03.2020

Liebe Schülerinnen,

die momentane Situation verlangt uns allen viel ab. Über die Medien hört und seht ihr unzählige Informationen. Angesichts dieser Fülle kann man schnell die Orientierung verlieren.

Ich wende mich direkt an euch, um euch vor allem mitzuteilen, dass eure Lehrkräfte und auch ich an euch denken, und dass uns euer Wohl sehr am Herzen liegt.

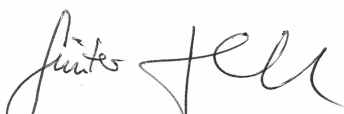
Mit den online zur Verfügung gestellten Unterrichtsmaterialien haben euch eure Lehrkräfte ein Fundament bereitet, auf dem ihr in diesen Tagen zuhause arbeiten könnt. Vor allem die Abschlussjahrgänge am Gymnasium und an der Realschule haben dabei unsere besondere Aufmerksamkeit.

Ganz wichtig ist mir, euch nicht nur mit Unterrichtsmaterialien zu versorgen, sondern zur Abwechslung und zur Ergänzung auch zusätzliche Anregungen zu geben.

Daher einige **einfache Tipps**, von denen der eine oder andere für dich hilfreich sein könnte:

1. Diese Krisenzeit wird enden und sie kann dir zum Nutzen werden.
2. Folge einem festen Tagesplan.
3. Gehe zu einer festen Zeit ins Bett und stehe rechtzeitig auf.
4. Beginne jeden Tag mit einer festen Routine.
5. Lege dir einen Stundenplan für deine schulischen Aufgaben zurecht.
6. Verbringe – wenn möglich – mindestens eine Stunde am Tag in der Natur.
7. Mache täglich Fitness-Übungen – das geht auch in der Wohnung!
8. Lies täglich mindestens eine Stunde in einer guten Lektüre.
9. Mache oder lerne etwas Kreatives (Musik, Basteln, ...).
10. Beschränke bewusst die Zeit, in der du vor einem Bildschirm sitzt.
11. Nutze auch dein Handy ganz bewusst.
12. Achte auf Ordnung und Sauberkeit in der Wohnung und bei der Kleidung.
13. Hilf deinen Eltern und Geschwistern nach deinen Möglichkeiten.
14. Plane täglich eine „Zeit der Stille“ z. B. für Gebet.
15. Lies täglich etwas in der Bibel. Beginne bei Matthäus 1. Kapitel.

Herzliche Grüße


Günter Jehl, OstD
Schulleiter