

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

Ihr Kind hat die ersten Aufgaben von den Lehrkräften zugesendet bekommen und bearbeitet diese, chattet nebenbei mit den Klassenkameraden und hat auch dem Klassenlehrer oder der Klassenlehrerin ein Lebenszeichen gesendet.

Neben dem eigentlichen Lernen, werden sie vielleicht merken, dass noch weitere ganz neue Herausforderungen für ihr Kind und auch für sie zu meistern sind. Strukturen und Routinen sind noch nicht gefestigt, sodass es schnell passieren kann, dass die Teenager den ganzen Tag in ihrem Bett liegen oder auf der Couch verbringen.

Wie wir im Home- Office angehalten sind, bestimmte Tipps für die erfolgreiche Arbeit anzuwenden, möchte ich Ihnen gerne Hinweise für das Lernen von zu Hause aus mit auf dem Weg geben:

- **Legen Sie mit ihrem Kind eine tägliche Routine fest:** Normalerweise fängt um 8:30 die Schule an. Ungefähr um diese Zeit sollte auch die erste Arbeitsphase beginnen. Wenn unsere Teenager anfangen in den Tag hinein zu verschlafen, verschiebt sich der Tagesrhythmus sehr schnell. Was in den Ferien kein Problem ist, kann aber bei Home schooling problematisch werden. Das gleiche gilt für das Zubettgehen.
- **Verabreden Sie feste Zeiten als Familie:** Wir sollen alle auf körperliche Distanz zu unseren Mitmenschen gehen. Aber auch den ganzen Tag nur mit dem Handy oder mit Microsoft Teams mit seinen Schulfreunden zu chatten, ist nicht die optimale Lösung. Vereinbaren sie Zeiten bzw. Anlässe – wie gemeinsames Frühstück, gemeinsames Abendessen, einen gemeinsamen Spaziergang oder eine Stunde zusammen ein Brettspiel spielen - sodass sie sich gemeinsam emotional unterstützen können.
- **Schaffen sie mit ihrem Kind zusammen klar definierte Arbeitszeiten:** Für uns als Erwachsene kann es schon schnell zu einer Überforderung werden, aus der Routine des Arbeitsplatzes ins Home- Office gehen zu müssen. Dies verspüren wahrscheinlich unsere Schüler auch. Deshalb legen Sie feste Arbeitsblöcke mit ihrem Kind fest. Ich würde von der 1. bis zur 9. Klasse ca. drei feste Arbeitszeiten empfehlen:
  1. Arbeitsphase: 8:30 – 10:00 Uhr
  2. Arbeitsphase: 11:00 – 12:30 Uhr
  3. Arbeitsphase: 14:00 - 15:30 Uhr
- **Legen Sie einen festen Arbeitsplatz für ihr Kind fest:** Besprechen Sie mit ihrem Kind, dass es an einem festen Arbeitsplatz arbeitet. Das Bett oder die Couch sind zwar verführerisch, aber ein fest definierter Ort für das Lernen und für die Freizeit erleichtert das häusliche Arbeiten von Schulaufgaben.
- **Feedback, Hilfen und Belohnungen sind sehr wichtig.** Fragen Sie ihr Kind, was es heute gemacht hat. Lassen Sie sich die Aufgaben zeigen. Dies soll keine Kontrolle sein, aber positive Unterstützung und Anerkennung für die geleisteten Aufgaben ist sehr wichtig. Normalerweise lobt der Lehrer oder die Klassenkameraden unterstützen emotional. Dies passiert jetzt

weniger. Überlegen Sie sich, wie sie ihr Kind auch mit Kleinigkeiten belohnen können. Es ist sehr anstrengend alleine den ganzen Tag zu lernen.

- **Sport ist gut für Leib und Seele:** Ermutigen Sie ihr Kind dazu sich zu bewegen. Für viele Teenager ist Spazierengehen etwas nicht vorstellbar Langweiliges. Aber vielleicht helfen You Tube – Angebote, z.B. "ALBAs tägliche Sportstunde", das neue YouTube-Angebot von ALBA BERLIN.

Gibt es Fragen/ Probleme: Wir sind für Sie da! Jeder Klassenlehrer ist für seine Klasse, jeder Klassenlehrer für seine Schüler da! Bitte ermutigen Sie ihr Kind, falls es nicht weiterweiß, eine Frage hat, sich unsicher ist, an uns zu wenden. Dies kann, muss aber nicht immer nur mit en konkreten Schulaufgaben zusammenhängen.

Ich hoffe, diese Tipps helfen ihnen und ihrer Familie, den Herausforderungen der nächsten zwei Wochen positiv entgegen zu treten.

Mit freundlichen Grüßen

Jana Stölting

Head of school

---

19.03.2020

Dear parents and guardians,

Your child has received the first assignments from the teachers and is working on them, chatting with classmates and sending a sign of life to the class teacher.

In addition to the actual learning, you may find that there are other completely new challenges for your child and also for you to master. Structures and routines have not yet been consolidated, so it can quickly happen that the teenagers lie in their bed or spend the whole day on the coach.

How we in the home office are required to apply certain tips for successful work, I would like to give you some tips for learning from home:

- **Establish a daily routine with your child:** Usually school starts at 8:30. Around this time, the first phase of work should also begin. When our teenagers start to oversleep into the day, the daily rhythm shifts very quickly. This is not a problem during the holidays, but it can become a problem with home schooling. The same applies to going to bed.
- **Arrange fixed times as a family:** we should all keep a physical distance from our fellow human beings. But even chatting with your school friends all day long on your mobile phone or with Microsoft teams is not the optimal solution. Arrange times or occasions - such as breakfast together, dinner together, a walk together or an hour playing a board game together - so that you can support each other emotionally.
- **Create clearly defined working hours together with your child:** For us as adults, it can quickly become too much for us to go from the routine of the workplace to the home office. Our students probably feel the same. That is why you set up fixed work blocks with

your child. I would recommend about three fixed working hours from the 1st to the 9th grade:

1st work period: 8:30 - 10:00

2nd working phase: 11:00 - 12:30

3rd work phase: 14:00 - 15:30

- **Determine a permanent workplace for your child:** Discuss with your child that he or she will work at a permanent workplace. The bed or the couch may be tempting, but a fixed place for learning and for leisure time makes it easier to do schoolwork at home.
- **Feedback, help and rewards are very important:** Ask your child what he or she did today. Let her show you the tasks. This should not be a control, but positive support and recognition for the tasks done is very important. Usually the teacher praises or the classmates provide emotional support. This happens less now. Think about how you can reward your child even with small things. It is very tiring to study alone all day long.
- **Sport is good for body and soul:** Encourage your child to exercise. For many teenagers, walking is something unimaginably boring. But maybe YouTube offers will help, for example . "ALBA's daily sports lesson", the new YouTube offer from ALBA BERLIN

Are there any questions/ problems: We are here for you! Every class teacher is here for his class, every class teacher is here for his students! Please encourage your child to contact us if he or she is at a loss, has a question, is unsure, or has a problem. This can, but does not always have to be related to specific school tasks.

I hope these tips will help you and your family to face the challenges of the next two weeks in a positive way.

Warm regards

Jana Stölting

Head ofschool