So haltet ihr bis Weihnachten durch

Die Klausurenphase vor den Feiertagen ist hart. Hier sind fünf Tipps für gestresste Schüler

VON ALENE PAULINA SCHNELL

Auszeiten sind wichtig, um den Kopf frei zu bekommen. FOTO: GETTY IMAGES

Es geht auf Weihnachten zu und die ungeliebten Klausuren stehen an. Die Folge: Stressalarm! Folgende fünf Tipps werden euch helfen, Routine und Ausgleich in den Alltag zu bringen und die anstrengenden Phasen besser zu durchschiffen.

1. Auszeiten

Wenn man sich den ganzen Tag nur mit der Schule beschäftigt, lebt man im Dauerstress. Daher ist es wichtig, sich Auszeiten zu nehmen. Dazu zählen Aktivitäten, die einen auf andere Gedanken bringen, wie Musik machen, zur Lieblingsmusik tanzen oder Sport treiben. Mit Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation kann man sich aus dem ständigen Denken in das sogenannte „Sein“ versetzen und neue Kraft schöpfen. Und natürlich bringt auch eine Abstinenz von den digitalen Medien Entspannung, weil diese uns oft noch unausgeglichener machen, als wir es sowieso schon sind.

2. Den Körper fit halten

Hast du dich nach einigen Tagen schlechter Ernährung oder Phasen ohne Sport auch schon mal schlapp und unwohl gefühlt? Kann gut sein, denn wie wir uns um unseren Körper kümmern, beeinflusst unsere Denkfähigkeit massiv. Deshalb sollte in stressigen Phasen nicht tafelweise Schokolade konsumiert werden, sondern genug Obst und Gemüse auf dem Speiseplan stehen. Wie wäre es mit einem Smoothie zum Frühstück oder Nudeln mit Gemüse zum Mittag?

3. Effektives Arbeiten

Jeder kennt es: Man sollte lernen und beantwortet zwischendurch noch mal die Whatsapp-Nachrichten oder guckt ein nicht relevantes Youtube-Video. Schlussendlich hat man nicht das Gefühl, nach dieser Rumschlumpfphase viel behalten zu haben. Viel schlauer ist es, die Arbeitszeit zu verkürzen, sich aber dafür allein mit der Aufgabe zu beschäftigen. Ein guter Trick ist außerdem, sich nur fünf Minuten Arbeit vorzunehmen, um den Gedanken des riesigen Stapels auszutricksen. Unterstützend funktioniert auch die App „Forest“, die mit einem Timer jeden Prokrastinateur zum Arbeiten bringt.

4. Guter Schlaf

In den Schulfluren bekommt man den Satz „Ich bin so müde“ unglücklicherweise relativ oft zu hören. Weil die Schule leider verpflichtend um acht Uhr beginnt, sollte jeder Schüler darauf achten, einen erholsamen Schlaf zu haben. Nachdem man abends optimalerweise eine Aktivität zum Abschalten hatte, kann man mit einem Hörbuch oder auch einer Meditation einschlafen. So wacht man nachts nicht mehr so oft auf und unnütze Gedanken stören nicht den dringend benötigten Schlaf.

5. Routinen

Wer seinem Alltag Struktur geben möchte, sollte Routinen einbauen. Morgenroutinen etwa können das Aufstehen um einiges leichter machen und After-School-Routinen helfen beim Abschalten nach dem Unterricht. Inspirationen für diese Gewohnheiten findet ihr zur Genüge auf Youtube. Aber stellt euch am besten einen Timer, damit ihr nicht dem Algorithmus verfallt und schon wieder prokrastiniert!

Zeitungs Paten

WERDEN SIE ZEITUNGSPATE

Als Zeitungspate sorgen Sie dafür, dass Kindern und Jugendlichen ein umfangreicher Zugang zu aktuellen lokalen und internationalen Nachrichten gewährleistet und breites Wissen über alle gesellschaftlich, wissenschaftlich und politisch relevanten Bereiche vermittelt wird.
Unser Zeitungspaten-Team beantwortet Ihnen gerne alle Fragen!
Tel. 0221 / 65 08 07 76, Fax 0221 / 65 08 07 79,
E-Mail: zeitungspaten@dumont.de

FOTO: SCHÖLLGEN HAUSTECHNIK GMBH

SCHÖLLGEN HAUSTECHNIK GMBH

Bernd Schöllgen, Geschäftsführung

„Mit der Zeitungspatenschaft können wir unsere Kooperationsschule, die Freie Christliche Gesamtschule in Alfter, unterstützen. So bietet sich eine gute Gelegenheit, die Jugendlichen für das Zeitunglesen zu begeistern und zeitgleich regionale und überregionale Informationen zu vermitteln. Die Förderung der Jugendlichen in unserer Region liegt uns sehr am Herzen, daher freuen wir uns, einen kleinen Beitrag zur Bildung leisten zu können.“

FOTO: PRIVAT

CLARA-ELISEN-STIFT ZU KÖLN

Marc Orth, stv. Einrichtungsleitung

„Wir als Einrichtung merken zunehmend bei unseren Auszubildenden, dass die Welt nur noch aus Handys und Apps besteht. Fragen Sie einen Auszubildenden danach, was in der Welt geschehen ist, so kann dieser Ihnen meist keine Antwort geben. So kam uns das Projekt sehr gelegen, denn wir hoffen, damit unseren zukünftigen Pflegekräften die Welt wieder ein Stück näherzubringen und sie für tagesaktuelle Themen zu begeistern.“

BELLER HOF

Hubertus von Groote, Inhaber

„Der Beller Hof in Köln engagiert sich aus gutem Grund für Bildung und Journalismus. Gerade als nachhaltig orientierter land- und forstwirtschaftlicher Betrieb, der im Frühjahr mit frischem Spargel und Erdbeeren aus eigener Ernte, im Sommer mit knackigen Süßkirschen und aktuell mit naturnah angebauten Weihnachtsbäumen aus dem eigenen Forst im Direktverkauf am Markt ist, setzen wir auf Transparenz und aufgeklärte Verbraucher. Denn es wird in der heutigen Zeit immer schwieriger, zu erkennen, ob eine Meldung wirklich echt ist. Die Wichtigkeit von unabhängigem Journalismus zu vermitteln, heißt, unsere Demokratie zu stärken.“

FOTO: MARCUS MÜLLER SARAN

MOONLIGHT SCHLAFSYSTEME

Alireza Jambor, Inhaber

„Als Familienvater liegt mir das Projekt Zeitungspaten sehr am Herzen. Ich finde, das Lesen einer Tageszeitung fördert das Verständnis und Interesse für alles, was in der Stadt so passiert. Wo, wenn nicht hier werden die kleinen und großen gesellschaftlichen und politischen Themen gleichermaßen thematisiert? Hier gibt es noch Raum für die Stimme der Bürger, hier wird noch nach journalistischen Standards das politische Tagesgeschehen analysiert. Die Tageszeitung ist wichtig in einer Zeit, in der das Internet häufig verzerrt, was Wahrheit ist. Darum sollte auch die junge Generation den Wert eines unabhängigen Mediums wie der Tageszeitung schätzen lernen.“

FOTO: ALIREZA JAMBOR

SCHLADITZ_HESENER_NOHL PARTGMBB

Patrick Schladitz, Partner

„Wir sind Zeitungspaten, weil wir es wichtig finden, Kindern und Jugendlichen den Blick in die Welt zu ermöglichen. Nicht alle lernen zu Hause, wie wichtig es für die Bildung einer eigenen Meinung ist, sich umfassend zu informieren. Im digitalen Zeitalter besteht aus unserer Sicht die Gefahr, nur das zu lesen, wonach man selbst googelt, ohne einmal über den Tellerrand hinauszuschauen. Gerade für den erweiterten Blick ist ein guter Zeitungsbeitrag hilfreich. Und auch Zeitung lesen will gelernt sein. Einem Kind einfach eine Zeitung in die Hand zu drücken, wird nicht zielführend sein. So etwas muss bestenfalls vorgelebt, anderenfalls gelehrt werden.“

FOTO: SCHLADITZ_HESENER_NOHL

FOTO: www.ernstfotos.de

[Z!SCH] Zeitung in der Schule

Jetzt noch mitmachen
Lehrer melden ihre Klassen unter www.zisch.info an.

Lesen. Verstehen. Mitreden.

Zisch – Zeitung in der Schule, das Medienprojekt von **Kölner Stadt-Anzeiger** und **Kölnischer Rundschau**, vermittelt Medienkompetenz im Unterricht, crossmedial, in vielen Fächern.

Ein Schuljahr lang erhalten teilnehmende Klassen **die Zeitung kostenlos** geliefert. Schulmaterialien unterstützen die Lehrkräfte bei der Einbindung im Unterricht.

Bei **Zisch** können sich Schülerinnen und Schüler als Nachwuchsjournalisten probieren: Die besten Artikel erscheinen auf der zweiwöchentlichen Update-Seite im **Kölner Stadt-Anzeiger** und in der **Kölnischen Rundschau**.

Das Medienprojekt von
Kölner Stadt-Anzeiger
Kölnische Rundschau

In Kooperation mit
YOUR START.de
Das Ausbildungsportal im Rheinland