



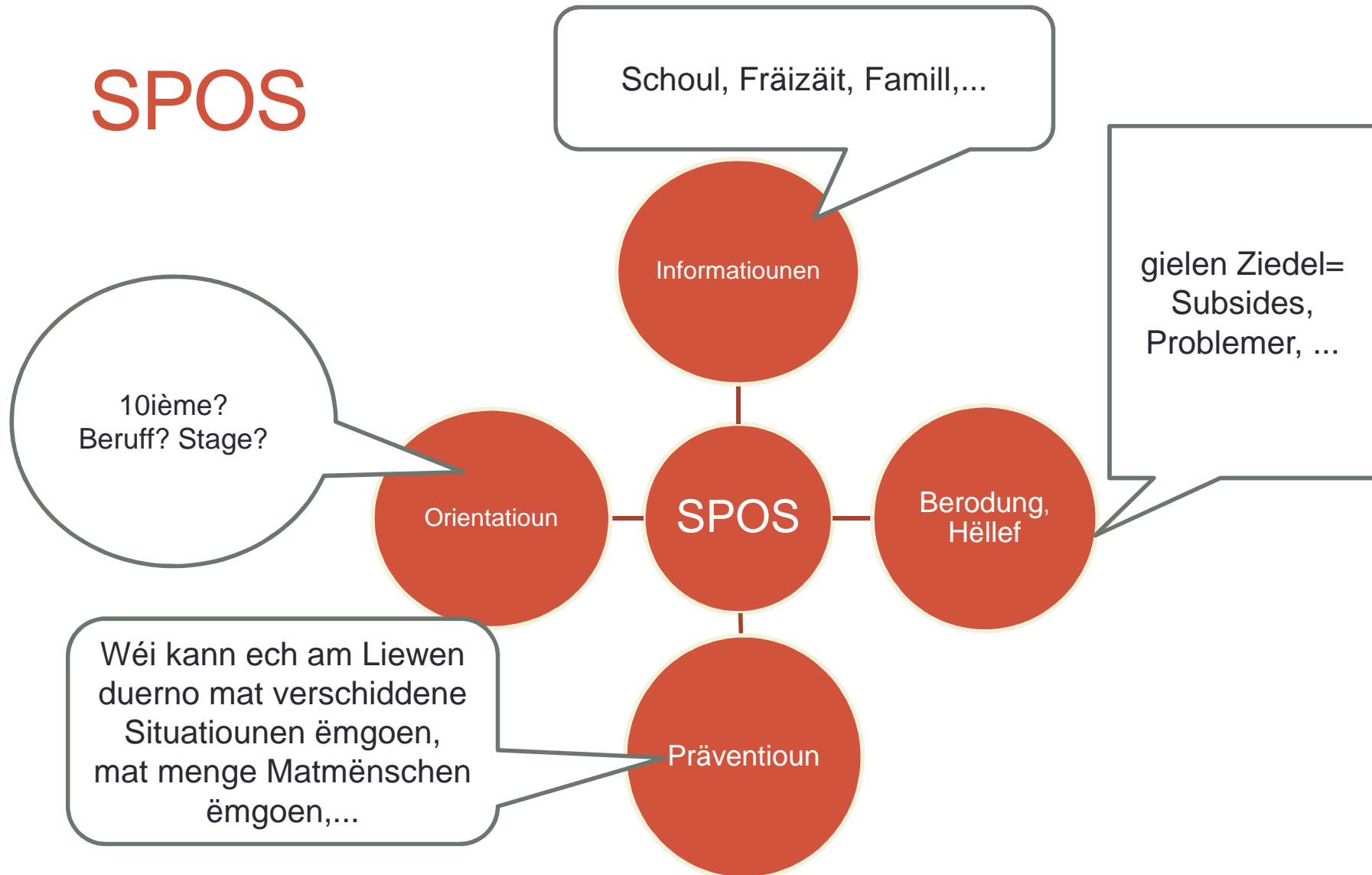
WÈLLKOMM LÉIF 7IÈMES SCHÜLER!

Isabelle Hertges

SPOS

- Service psychologique et d'orientation scolaire

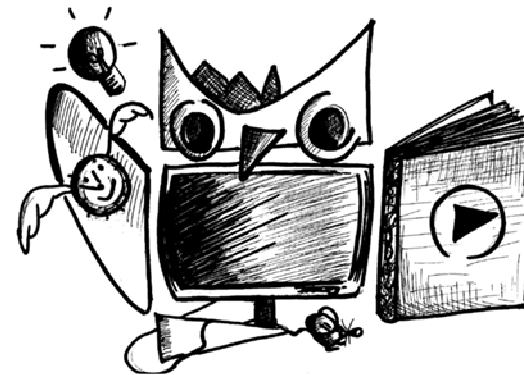
SPOS



- Um 2te Stack iwwert dem Restaurant

ATELIER LÉIERE LÉIEREN 2.0

Hertges Isabelle



Léiere léieren

Léiere Léieren am SPOS

- Wéi kann ech besser léieren?
- Wéi kann ech mech besser organiséieren?
- Wéi kann ech manner Stress hunn?
- Wéi kann ech méi motivéiert sinn?
- Wéi kann ech mech besser konzentréieren?

Wou fänkt léieren un?



Schlecht Beispill



Opgeräumte Büro

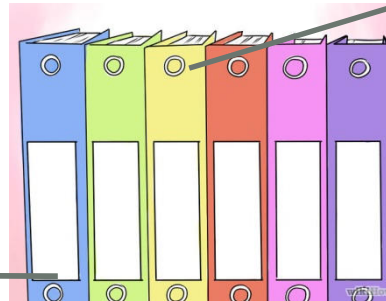


Wéi kréien ech eng besser Uerdnung?

- Lasse Blieder
- Klasseur
- Schnellhefter

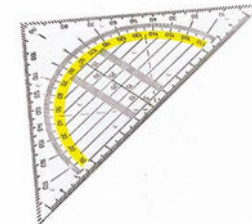


MATHE



DEUTSCH

- Material



Carnet de liaison - Aufgabebüchlein

- **Wichtig Informationen**

- Telefonnummern
- Stundenplan
- Hausaufgaben
- Prüfungen **an är Notten!!**
- Wichtig Datumer z.B.:

“Chrëschtmaart” oder “Soirée pour élèves méritants »



Lundi 16/09/2013	Mardi 17/09/2013	Mercredi 18/09/2013
<i>Deutsch: Lies den Text auf Seite 16 und beantworte Frage 1 genau und in ganzen Sätzen.</i>	<i>Mathé: Etudier Connaissance 2 p. 160; Faire Ex. 19, 24, 30 et 33 pages 163/164</i>	<i>English test!</i>
<i>Etude 15-16 h.</i>	<i>Permanence Mathé</i>	<i>Akafen 16-17:30 h</i>
<i>Mathé Hausaufgaben maachen 18:00 - 18:30h</i>	<i>Tennis 15.30 - 16 h.</i>	
	<i>Mathé léieren</i>	

- Hausaufgaben fir deen Dag androen, un deem's du déi muss ofginn

<p>Notizen - Prüfungen / Notes - Devoirs en class</p>		<p>Wichtig:</p> <p>Fach & d' Sait genau opschreiwien</p>	
<p>Présence activité parascolaire/étude(s)/appui</p>		<p>- Exercices on page</p>	
Signature parent(s)	Signature/cachet responsable	Signature parent(s)	Signature/cachet responsable

Case

- **Stonneplang**
- **Bicher & Hefter net vergiessen**
(Hausaufgaben/Prüfungen)



Och ech brauch mol eng Paus!



Dokter
Professer...

Hausaufgaben a Léieren

Wéi bleiwen ech fit?

- Paus
- Eng Klenggeheet iessen
(Uebst/gesonde Snack)
- frësch Loft
- Bewegung
- Eppes drénken



„Konzentration ist die Kunst,
dort zu sein, wo man ist.“



Andreas Tenzer

Hausaufgaben a Léieren

- Wat ass, wann ech keng Hausaufgaben hunn?



- All Dag bësse léieren! Üben, Prüfungen vorbereiten, wiederholen

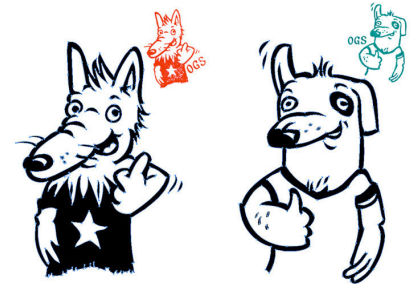




Hausaufgaben a Léieren

Wee ka mir hëllefen?

- aner Schüler,
- meng Elteren, meng Geschwëster,
- meng Proffen,
- Professeur ressource,
- SPOS - Atelier "Léiere Léieren 2.0",
- "Schüler hëllefe Schüler",
- anerer

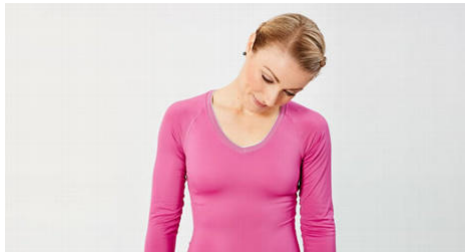


Wat maachen, ech wann ech laang souz?



Übungen

- Fenster öffnen
 - Allgemeine Bewegungsübungen
 - Kniebeugen



- Rücken und Genick
 - Arme strecken
 - Kopf rollen
 - Drehung
 - Hund und Katze



Übungen

- Konzentration
 - Liegende Acht
 - über Kreuz Ellenbogen und Knie berühren
- Muskelentspannung
 - 15 Sekunden anspannen, 45 Sekunden entspannen
 - Beispiele:
 - Fäuste ballen,
 - Lippen zusammenpressen,
 - Schultern so weit wie möglich nach oben ziehen
 - Den Bauch einziehen und die Bauchdecke hart machen
 - ...



Merci fir d'Nolauschteren, d'Verstoen
an d'Léieren

