

Die Redaktion der Schülerzeitung hat sich dieses Mal für euch mit der Frage beschäftigt: Wie schaffe ich mein Abi – und was mache ich danach? Hier geben wir euch ein paar Tipps, wie ihr am besten lernt, was euch beim Lernen unterstützt und Infos dazu, welche Möglichkeiten ihr nach dem Abi habt. Wenn ihr dem QR-Code unten rechts auf die Schulhomepage folgt, erfahrt ihr auch endlich, wie der kleine FoBosso Schuldrache und Postbote geworden ist. Außerdem hat Ezgi Baydemir euch eine tolle Checkliste zum Runterladen erstellt – damit vergesst ihr sicher nichts für eure Abi-Prüfungen! Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

Eure Redaktion der Schülerzeitung!
 Lisa Bader, Nathalie Bader, Ezgi Baydemir, Janina Bersch, Pia Lindemann, Alicia Nagy, Sofia Smal, Fatma Yildiz

Der FOBOSSO Postbote präsentiert



Vor dem Abi...

...ist nach dem Abi

Wie geht eigentlich lernen?

fragt sich (für dich) Nathalie Bader

„Hast du denn nicht gelernt?“
 „Ja dann musst du halt mehr lernen, wenn dir deine Noten nicht passen.“
 „So einen schlechten Schnitt gab es ja noch nie, warum lernst denn keiner von euch?“

So einen Satz hat bestimmt jeder schon einmal gehört. Doch viele kennen es, man lernt und lernt, stundenlang, und am Ende wird es doch wieder nur eine Vier. Aber warum will es denn mit dem Lernen einfach nicht funktionieren? Was mache ich falsch?
 Nun, das mit dem Lernen ist so eine Sache. Nicht jedes Thema fällt einem gleich leicht und viele von uns wissen einfach nicht, wie sie ihr Lernverhalten so effektiv wie möglich gestalten können. Deshalb möchte ich dir - gerade im Hinblick auf die kommenden (Fach-)Abprüfungen und das 2. Halbjahr unserer 11. Klassen, das ja auch im Fachabiturzeugnis auftaucht - hier einige Tipps zum Lernen und ein paar Lernmethoden vorstellen, die dich und deine Noten unterstützen können.

Fangen wir mit dem Musikhören beim Lernen an. Viele Schülerinnen und Schüler hören beim Lernen Musik. Eltern schieben schlechte Noten gerne darauf, dass entweder nicht gelernt wurde oder dass man ja mit Musik gar nicht richtig lernen könne. Aber stimmt das wirklich?
 Die Antwort auf diese Frage ist immer noch teilweise umstritten, wie auch Autoren des UniCross-Teams der Uni Freiburg auf ihrer Internetseite schreiben. Verallgemeinert lässt sich allerdings sagen, dass es immer auf die Art der Musik und des Gelernten ankommt. Beim Lernen von Sprachen beispielsweise sollte auf Musik komplett verzichtet werden, da hierfür die gleichen Gehirnregionen zuständig benötigt werden. Außerdem sollte darauf geachtet werden, dass möglichst kein Text vorkommt oder der Text schon so verinnerlicht wurde, dass das Gehirn diesen nicht mehr wahrnimmt und verarbeitet und die Lautstärke der Musik nicht so laut ist, dass der Fokus des Gehirns darauf liegt. Wer Musik hilft, die Motivation aufrecht zu halten, dem sollte diese also nicht verboten werden.

Manchen Menschen hilft es auch ganz besonders beim Lernen, Ordnung zu halten. Gemeint ist hier nicht das ohnehin wichtige strukturierte Arbeiten, sondern ganz physisch die Ordnung am Lernort.
 Denn davon abgesehen, dass das schnelle Wegräumen von benutzten Gläsern und Tellern eine willkommene kleine Pause vom Lernen darstellt, in der das Gehirn nicht zu sehr vom Lernstoff abgelenkt wird, hilft die Ordnung, das Bild vor einem selbst sauber und somit produktiver darzustellen, schreibt „azubister“ in seinem Online-Ausbildungsmagazin.
 Wer nämlich vom Chaos umringt ist, der fühlt sich häufig nicht besonders erfolgreich und ist somit weniger motiviert - ganz nach dem Motto „das bekommt‘ ich doch eh nicht hin!“.
 Indem man aber mit einer kleinen Aufräum-Runde eine Aufgabe von seiner To-Do-Liste streichen kann, fühlt man sich produktiver und die Motivation bleibt erhalten.
 Aber aufgepasst – das kleine Aufräumen zwischendurch kann schnell in Prokrastination, also das immerwährende vor-sich-Herschieben von wichtigen Aufgaben, umschwenken. Gemeint ist hier kein Frühjahrsputz, sondern rein das Sauberhalten der Arbeitsumgebung, sodass die benötigten Lernmaterialien problemlos Platz am Schreibtisch haben.

Wenn man sich dann endlich zum Lernen aufgerafft hat, gilt es nur noch ein paar Dinge zu beachten: Struktur, Pausen und Lernmethoden. Wenn du Genaueres dazu erfahren möchtest und wenn du wissen willst, ob die Lernmethode „Pomodoro“ etwas mit Tomaten zu tun hat, dann lies doch den Rest meines Artikels auf unserer Homepage.
 Außerdem stelle ich dir in dem Artikel „Hilfreiche Lern-Apps für den Schulalltag“ verschiedene Apps vor, die dich beim Lernen unterstützen können! Folge zum Weiterlesen einfach dem QR-Code auf unsere Schulhomepage!

Brain-Super-Food

Tipps zum richtigen Essen beim Lernen von Pia Lindemann

Dass Essen vor anstrengenden und intensiven Aktionen wie langen Lerneinheiten, Fitnessstudio oder sogar Prüfungen wichtig ist, sollte wohl allgemein bekannt sein. Wie wichtig es jedoch ist, WAS man isst, wissen weniger. Allein das Gehirn beansprucht etwa 20% des Energiebedarfs des Körpers. Um die benötigte Energie aufzubringen, ist es also wichtig, genug und vor allem richtig zu essen und zu trinken.
 Energy Drinks, Kaffee, Traubenzucker oder andere zuckerhaltige Kleinigkeiten, welche den Lernprozess angenehmer machen, klingen immer gut. Vor allem weil Zucker einer der besten Energie Lieferanten ist, oder? So schnell wie die Energie geliefert wird, fällt sie aber auch wieder ab und hinterlässt uns im Endeffekt mit weniger als zuvor. Was ist also sinnvoll?

Tipp 1: Wasser
 Flüssigkeit ist für unsere körperlichen und geistigen Leistungen notwendig, deshalb sollte das Trinken auf keinen Fall unterschätzt werden. Wer allerdings lieber etwas mit Geschmack trinkt, sollte versuchen auf Tees oder andere Getränke mit einem niedrigen Zuckeranteil umzusteigen. Auch Zero Produkte sind eher ungeeignet, um beim Lernen die beste Leistung zu bringen.

Tipp 2: Nüsse
 Perfekt für den kleinen Hunger zwischendurch sind sie nicht nur lecker, sondern auch praktisch. Zum einen liefern sie Vitamine und Mineralstoffe sowie einen hohen Wert an ungesättigten Fettsäuren. Zum anderen sind sie im Gegensatz zu Chips deutlich sauberer und hinterlassen keine Fettflecken auf Büchern oder Unterlagen.

Tipp 3: Riegel
 Auf dem Markt gibt es heutzutage eine große Auswahl an verschiedensten Energieriegeln. Hierbei wird oft viel schnelle Energie versprochen, dabei ist allerdings wieder der Zucker der Hauptlieferant und dieser ist wie oben geschrieben nix Langfristiges. Also ist es wichtig, auf die Inhaltsstoffe zu achten, oftmals schneiden Bio-Produkte hierbei besser ab.

Ein optimaler Energielieferant sind auch die Energie-Kugeln, die der kleine FoBosso für sich entdeckt hat. Das Rezept und eine Anleitung zum Nachmachen vom kleinen Schuldrachen und seinen vier helfenden Händen findet ihr, wenn ihr dem QR-Code neben dem Foto folgt.



Auszeit

Der Frühling steht vor der Tür und trotzdem müssen wir so viel lernen. Das kann durchaus anstrengend sein, deswegen ist es wichtig, auch mal eine Pause einzulegen. Hier habt ihr eine Playlist mit Songs, die sich für einen entspannten Spaziergang eignen. (von Fatma Yildiz)



Checkliste ABI-Prüfungen

- Stifte → Kull, Bleistift
- Radiergummi
- Textmarker
- Geodreieck
- Taschenrechner
- Uhr → für ein gutes Timing
- Trinken → Stay hydrated!!
- Süßes → zum Energiekick
- Snacks → Nüsse, Traubenzucker, Schokolade
- Taschentücher → aber nur für Freudentränen!
- Glücksbringer
- Dictionary
- Formelsammlung
- Ruhe und Gelassenheit
- Hygieneartikel

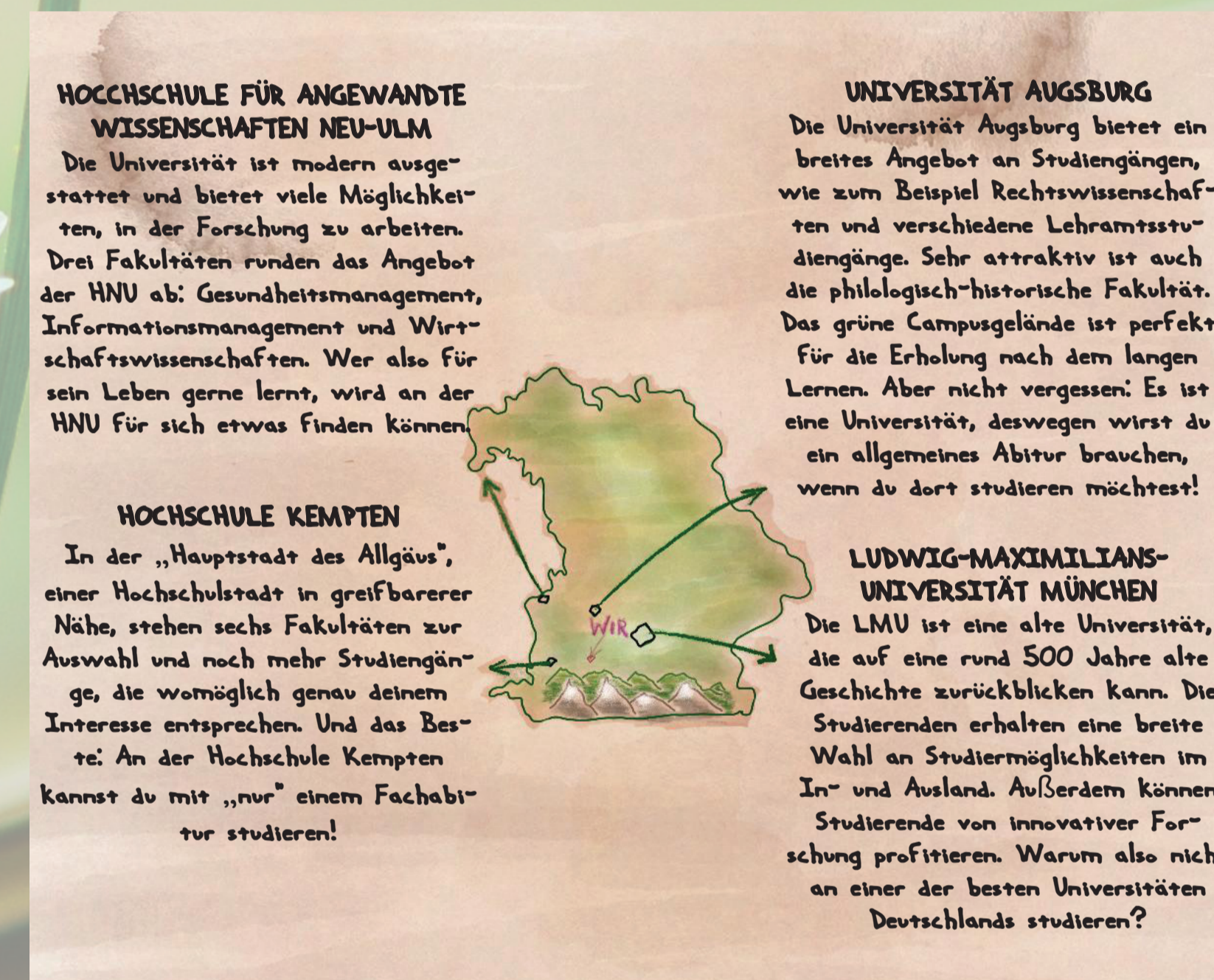
Was auch noch interessant ist

Ihr wollt noch mehr Infos und Ideen? Dann schaut doch einfach mal auf der Homepage vorbei. Dort findet ihr noch einen interessanten Bericht über eine Exkursion zur Firma „Alpina“ nach Buchloe von Janina Bersch oder die von Fatma Yildiz gesammelten Eindrücke zur „Abi-was dann?“-Messe hier an unserer Schule. Folgt dafür einfach dem QR-Code!



Universitäten und Hochschulen in deiner Region

Dein (Fach-)Abitur steht schon bald an und du weißt noch nicht, wohin dein Weg dich führt? Hier erfährst du mehr über heimische Universitäten und Hochschulen! Der kleine FoBosso hat eine Landkarte gemalt, die wir uns stibitz haben (mit Unterstützung von Sofia Smal).



Fazit: Um zu studieren, brauchst du dich von deinem Heimatort nicht hunderte von Kilometern entfernen. Die vertraute Umgebung, die Unterstützung der Familie und die Networking-Möglichkeiten bringen zahlreiche Vorteile mit sich. Wer weiß, welche kleinen Wunder sich in der Heimat noch vorfinden lassen, also lass dich einfach überraschen!

Muss es denn gleich ein Studium sein?

Für alle, die sich diese Frage stellen, hat Lisa Bader vielleicht eine Antwort! In ihrem Podcast erzählt sie euch, welche Möglichkeiten es außer einem Studium sonst noch so gibt. Unter anderem berichtet sie von ihren eigenen Erfahrungen während ihres FSJs - wieso sie zum Beispiel mit einem Rollstuhl durch München fahren musste und wie es ihr dabei erging. Außerdem hat sie für euch Nathalie interviewt, die ein halbes Jahr in Kanada auf einer Highschool war und Amelie erzählt euch von ihrem Leben als Au-Pair in den USA. Hört doch mal rein!
 Und Alicia Nagy zeigt euch ein paar Möglichkeiten auf, wie man die Zeit nach dem Abi und vor einem möglichen Studium auch sinnvoll mit Reisen und Auslandsaufenthalten verbringen kann. Lest dafür ihren Artikel auf der Homepage!



Was willst du werden?

Dieses Mal mit: Hanna Sonntag, unserer PP-Lehrerin, die auch gelernte Buchhändlerin ist.

Eigentlich wollte Frau Sonntag gar nicht unbedingt Buchhändlerin werden, aber Ausbildungsplätze waren zur damaligen Zeit, Anfang der 2000er Jahre, rar gesät. Ihre Liebe zu Büchern und die Tatsache, dass sie in der Buchhandlung Glas in Marktoberdorf – die mittlerweile von der Kette Osiander aufgekauft worden ist – Stammkundin war, haben letztendlich dazu geführt, dass sie die Ausbildung zur Buchhändlerin absolviert hat – es war also eigentlich nur Zufall. Und Glück für uns!
 Der Redaktion des FoBosso-Postboten hat Hanna Sonntag in einem Gespräch einen Einblick in den Ausbildungsberuf gegeben. Hier findet ihr Antworten auf die wichtigsten Fragen:

Welche Ausbildung oder Qualifikationen sind notwendig, um Buchhändlerin zu werden, und wie sieht die Ausbildung aus?

Als Vorqualifikation sieht Frau Sonntag eine solide Grundkenntnis im Bereich des Buchmarkts als wichtig an - also Wissen darüber, welche Klassiker es auf dem Buchmarkt gibt oder welche Themen immer wieder auftauchen. Man sollte „ein Gespür für Trends“ haben, wie es auch auf der Internetseite des Börsenvereins des Deutschen Buchhandels heißt. Eine gewisse Allgemeinbildung ist ebenso hilfreich, damit man sich mit den vielfältigen Themen, um die es in den Büchern geht, auskennt.
 Die Ausbildung dauert insgesamt drei Jahre und kann innerhalb von Bayern nur an der Städtischen Berufsschule für Medienberufe in München oder an der Beruflichen Schule 6 in Nürnberg absolviert werden. Der Unterricht findet immer in 2-Wochen-Blöcken statt und wird vom Freistaat Bayern finanziert - ist also kostenlos.
 Den Rest der Zeit verbringt man in dem jeweiligen Betrieb. Die Ausbildungsinhalte sind sehr vielfältig: von Warenpräsentation, über Literaturkunde oder Buchführung bis hin zu Verkaufspsychologie.

Welche Fähigkeiten und Eigenschaften sind besonders wichtig, um Spaß in diesem Beruf zu haben?

Am wichtigsten ist natürlich, dass man Spaß und Lust am Lesen hat! Aber auch der Kontakt mit Menschen steht in diesem Beruf im Vordergrund. Wer also einen reinen Bürojob sucht, ist hier definitiv fehl am Platz. Frau Sonntag hat den Beruf als „perfekte Mischung“ beschrieben: nicht zu stressig, sondern relativ ruhig, aber auch nicht zu eintönig und langweilig, da man immer wieder im Kontakt und im Austausch mit anderen Menschen ist.

Wie wählt man als BuchhändlerIn das Sortiment aus und welche Arten von Büchern verkaufen sich am meisten?

Das hängt laut Frau Sonntag immer davon ab, wo sich die Buchhandlung befindet. So gab es in der Buchhandlung, in der sie in Bamberg angestellt war, ein sehr viel intellektuelleres Sortiment als zum Beispiel in Marktoberdorf, wo eher leichtere Unterhaltungsliteratur gefragt ist. „Die Menschen hier suchen eher Zerstreuung als intellektuelle Herausforderung“, meint Sonntag. Was aber immer und überall Anklang findet, sind Krimis und Liebesromane.

Wenn ihr wissen wollt, ob man als Buchhändlerin auch Karriere machen kann und wenn ihr ein Foto von Frau Sonntag als Buchhändlerin sehen wollt, dann lest doch einfach den Rest des Interviews auf unserer Homepage!