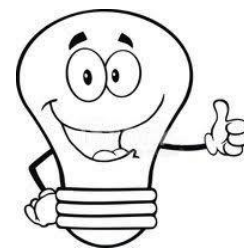


1. Richte dir einen Arbeitsplatz ein

Dein Arbeitsplatz sollte aufgeräumt sein und deine benötigten Materialien sollten griffbereit liegen (Schreibmaterial, Bücher, Hefte).

Ein Glas Wasser darf auf deinem Schreibtisch auch nicht fehlen.

Dein Handy hingegen sollte sich einen anderen Platz suchen.

**2. Zieh dir etwas an, das du auch in der Schule tragen würdest**

Es sollte bequem sein, dir aber trotzdem signalisieren, dass du jetzt keine Freizeit hast, sondern etwas für die Schule tust. Nach der getanen Arbeit darfst du dich auch gerne wieder umziehen.

3. Mach regelmäßig kurze Pausen

Nur wer Pausen macht, kann dazwischen konzentriert arbeiten.

Bitte deine Eltern oder Geschwister dich nach ca. 35/40 Minuten an eine Pause zu erinnern oder stelle dir einen Wecker.

In der Pause füllst du dein Glas auf und gehst eine Runde durch die Wohnung (und über den Balkon) und streckst dich.

Bevor du nach der Pause wieder mit den Aufgaben anfängst, überprüfst du, ob alle benötigten Materialien griffbereit sind. Vielleicht musst du deinen Schreibtisch auch noch einmal kurz ordnen.

4. Stell Fragen!

Notier dir während deiner Bearbeitung Fragen und stelle sie in einer deiner Pausen in unserem Team. Entweder kann eine Mitschülerin oder ein Mitschüler deine Frage beantworten, ansonsten antworte ich dir im Laufe des Tages.

5. Strukturiere deinen Tag

Starte den Tag mit einem leckeren Frühstück, plane die Aufgaben für deinen Tag (du kannst die Vorlage auf der nächsten Seite nutzen) und beginne deine Aufgaben.

Mache eine Mittagspause, in der du dich entspannen kannst und ruh dich ein wenig aus.

Bearbeite danach deine Aufgaben für den Nachmittag.

Finde heraus, wann du am besten arbeiten kannst. Wann fällt es dir am leichtesten die Arbeitsphasen durchzuarbeiten? Wann sehnst du dir die nächste Pause herbei? Versuche die Aufgaben dementsprechend auf den Tag zu verteilen. In den Phasen, in denen es dir leicht fällt dich zu konzentrieren, bearbeitest du am besten die Aufgaben, die dir etwas schwerer fallen. In den Phasen, in denen du schnell unkonzentriert bist, beschäftigst du dich mit den Aufgaben, die dir mehr Spaß machen.

6. Sport nicht vergessen

Wenn man den ganzen Tag am Schreibtisch gesessen hat, kann einem abends ganz schön der Rücken wehtun. Dabei hilft Sport!

Beispiel

Wann?	Was?	Erledigt?
08:00 Uhr	Frühstück	
09:00 Uhr - 9:35 Uhr	Englisch: Vokabeltraining	✓
09:45 Uhr - 10:20 Uhr	Mathematik Buch S. XY, Nr. 1-3 + Kontrolle	✓
10:30 Uhr- 11: 05 Uhr	Knobelaufgaben	
11:25 Uhr - 12:00 Uhr	Lernapp Anton Deutsch: Verben	
12:00 Uhr - 13:30 Uhr	Mittagspause	
13:30 Uhr - 14:05 Uhr	Deutsch: Arbeitsheft S. XY, Nr. 5	
14:15 Uhr - 14:40 Uhr	Englisch Übungen Grammatik	
14:50 Uhr- 15:25 Uhr	Lernapp Anton Mathematik	

