

TIPPS FÜR DAS LERNEN ZU HAUSE

1

ZEITPLAN

Halte dich an feste Arbeitszeiten. Du kannst dich z.B. an deinem Stundenplan orientieren. Fange pünktlich an, höre rechtzeitig auf.

2

ARBEITSPLATZ

Ruhe, Ordnung und Struktur sind Grundvoraussetzungen. Das benötigte Material sollte stets griffbereit sein.

3

KEINE ABLENKUNGEN

Arbeite konzentriert. Lass dich nicht ablenken. Vorschlag: Bewahre z.B. dein Handy in einem anderen Zimmer auf.

4

PAUSEN

Wer konzentriert arbeitet, braucht auch Pausen. Nutze diese, um frische Luft zu tanken, dich zu bewegen und etwas zu trinken. Faustregel: 25 Min. arbeiten
5 Min. Pause

5

AUSDAUER

Lass dich nicht zu schnell entmutigen, wenn etwas nicht sofort klappt. Versuche es erneut oder ziehe eine andere Aufgabe vor.

6

HELFER

Suche dir Hilfe, wenn du nicht weiterkommst. Frage Eltern, MitschülerInnen, LehrerInnen, ...

7

ERFOLGE SICHTBAR MACHEN

Hake erledigte Aufgaben ab. Gut gemacht!

8

VORBEREITUNG

Lege das Arbeitsmaterial für den nächsten Tag bereit, bevor du aufhörst. So kannst du morgen direkt loslegen!

9

FREIZEIT

Es ist wichtig, Arbeit und Freizeit strikt voneinander zu trennen. Mache etwas, das dir Spaß macht. So bekommst du einen freien Kopf und kannst Stress abbauen.