

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

nicht nur unsere Schulfamilie befindet sich gerade in einer besonderen Situation, wir alle dürfen und müssen von zu Hause aus arbeiten und lernen. Das kann ganz gut funktionieren und sogar Spaß machen, wenn man ein paar Dinge beachtet ...

Dein Arbeitsplatz und dein Arbeitsmaterial

Du solltest dir für das „Lernen daheim“

einen festen Arbeitsplatz einrichten. Wenn du dich an diesen Arbeitsplatz begibst, signalisierst du deinem Gehirn, dass es jetzt an die Arbeit geht und nicht etwa zum Schlafen (im Bett) oder zum Essen (am Esstisch).



An deinem Arbeitsplatz sollst du dich wohl fühlen. Er soll an einem Ort sein, den du regelmäßig und gut lüften kannst und an dem du gutes Licht hast.

Dein Arbeitsplatz soll praktisch eingerichtet sein. Du sollst schnell Zugriff auf deine Bücher, deine Hefte, Block, Stifte und Lineal haben. Auch einen PC, einen Laptop oder dein Handy brauchst du vielleicht für digitale Arbeiten.

Deine Arbeitszeit und deine Arbeitsplanung

Sehr wichtig für das Arbeiten zuhause ist es, die einzelnen Tage gut zu strukturieren.

Feste Arbeitszeiten für jeden Tag helfen hier am besten, also z.B. jeden Tag von 9:00-10:30 Uhr und nach einer Pause (wie in der Schule auch) wieder von 11:00-12:30 Uhr. Dadurch fokussiert und konzentriert man sich gezielt auf die wichtigen Aufgaben und



zu bringen. Dabei solltest du sowohl die Unterrichtsfächer oder die Arbeitsaufträge, die du an diesem speziellen Tag bearbeiten willst, als auch freie Zeitphasen, die du für andere Beschäftigungen nutzen willst, eintragen.

Achte darauf, dass du dir nicht zuviel vornimmst und dass du **Abwechslung** in deinen Arbeitsplan bringst (z.B. sprachliche/naturwissenschaftliche oder schriftliche/mündliche Aufgaben)! Bei der Erstellung des Wochenarbeitsplans kann dir die Vorlage und das Beispiel auf den nächsten Seiten helfen. Arbeite ruhig mit **Farben und Symbolen**, um deinen Plan für die Woche ansprechend zu gestalten!

Das gezeigte Beispiel ist nur ein Vorschlag, in jeder Familie werden etwas andere Gegebenheiten herrschen und mit jeder Jahrgangsstufe sollte auch die Arbeitszeit ein wenig mitwachsen. Für alle gilt jedoch: **Gut geplant ist leichter arbeiten!**

Eine weitere Methode, die Arbeitszeit zu strukturieren, ist die sogenannte *Pomodoro-Technik*

(*pomodoro*, ital. Tomate; diese Form haben manchmal Kurzzeitwecker). Diese Methode verwendet einen Kurzzeitwecker, um die Arbeit in 25-Minuten-Abschnitte und Pausenzeiten zu unterteilen und sie funktioniert ganz einfach:



1. Notiere, welche Teilaufgaben erfüllt werden müssen!
2. Bearbeite eine Aufgabe für 25 Minuten (das entspricht einem *Pomodoro*)!
3. Markiere, was du erledigt hast und mach eine Pause von 5 Minuten!

Deine Fragen

Wenn du die Übungen und Aufgaben machst, die dir deine Lehrkraft für das „Lernen daheim“ aufgegeben hat, tauchen manchmal Fragen auf. **Notiere dir deine Fragen sofort!**



Spätestens wenn die Schule wieder beginnt, kannst du sie dann aufgreifen und besprechen.

Dein Handy

Wenn du dein Handy für die aufgetragenen Arbeiten nicht unbedingt brauchst, dann schalte es aus und lege es am besten vom Arbeitsplatz weg. **So lange du arbeitest, hat das Handy Pause.**



Gegen einen möglichen „Lagerkoller“:

Frag deine Eltern, Lehrer oder Freunde nach ...

- einem guten Buch oder einem guten Film,
- Knobeleyen,
- sportlichen Übungen,
- Meditationsübungen,
- Basteleien,
- kreativen Gestaltungsmöglichkeiten.