

11 Tipps, wie ihr Zuhause effektiv arbeitet (und immer noch genügend Pausen habt)!

Es ist gar nicht so einfach, von zu Hause aus diszipliniert zu arbeiten und alle Lernaufgaben zu erledigen. Zu viele Ablenkungen lauern überall (z.B. Geschwister, Handy, Instagram, Computer etc...). Wir haben euch ein paar Tipps aufgeschrieben, wie ihr Zuhause am besten mit Ablenkungen umgehen könnt:



1. Suche dir einen festen Arbeitsplatz.
2. Schaffe dir alles beisammen, was du zum Arbeiten brauchst (Lernsachen, Bücher, Stifte, Wasser etc...).
3. Je mehr Tageslicht du an deinem Arbeitsplatz hast, desto besser. Richte dich also an dem hellsten Ort in deiner Wohnung ein.
4. Stell dir einen genauen Zeitplan/Lernplan zusammen. Wann willst du Was abarbeiten? Das gibt dir Struktur.

5. Sage auch deiner Familie/Geschwistern, wann du Lernen musst, damit sie dich nicht stören.
6. Schalte dein Handy und/oder andere technische Geräte – wenn möglich- aus!



7. Motiviert euch gegenseitig: verabrede dich mit Freunden und Freundinnen zum Chatten und Telefonieren. Du kannst mit ihnen auch ausmachen, sich gegenseitig zu fragen, wie weit man mit den Aufgaben schon gekommen ist. Oder ihr setzt euch Ziele, bis wann ihr mit den Aufgaben fertig sein wollt. Motiviert euch gegenseitig!

8. Ruhe: Wenn es nicht leise genug ist, besorge dir Ohrstöpsel (z.B. dm, Amazon).



9. Plane dir genügend Pausen ein.
10. Mache zwischendurch kurze Spaziergänge.

11. Belohnt euch für das, was ihr geschafft habt. Es ist egal, mit was ihr das tut (z.B. Nutella, Musik, Computerspiele, Chatten, etc...).



Viele Grüße und gutes Durchhalten!

Frau Gittner & Frau Herter