

**Liebe Schülerinnen und Schüler,
folgende Tipps möchten wir dir für die Arbeit Zuhause geben:**

Arbeitsplatz

- Halte deinen Arbeitsplatz möglichst aufgeräumt.
- Stelle dir was zu Trinken bereit.
- Lüfte dein Zimmer gut, bevor du mit der Arbeit beginnst.
- Schalte Geräte ab, die dich ablenken könnten und die du für die Arbeit nicht brauchst (Fernseher, Notebook etc)
- Wenn du das Internet nicht für deine Arbeit brauchst, versetze dein Smartphone in den Flugmodus, damit es dich nicht ablenkt.
- Noch besser: Leg dein Smartphone in einen anderen Raum.

Zeit-Planung

- Überlege dir zu Beginn des Tages, welche Aufgaben du bis wann erledigen willst.
- Formuliere möglichst konkrete Ziele für den Tag!
- Führe eine für dich selbst übersichtliche To-Do-Liste, auf der steht, was du zu tun hast. Trage in deinem Logbuch ein, was du bis wann erledigen willst.
- Fange mit etwas an, das dir Spaß macht!
- Versuche, deinen Plan abwechslungsreich zu gestalten (verschiedene Fächer, verschiedene Arbeitsformen)
- Hake Aufgaben ab, die du erledigt hast. Das ist nämlich ein gutes Gefühl.
- Sprich dich ggf. mit Klassenkamerad*innen ab. Wenn ihr zeitgleich am selben Thema arbeitet, könnt ihr euch besser gegenseitig unterstützen (zum Beispiel per (Audio-Chat).

Reflexion am Ende des Tages:

- Denke über deinen Tag nach.
 - Hast du deine Ziele heute erreicht?
 - Was hast du für Ziele für den nächsten Tag?
 - Was ist dir heute besonders gut gelungen?
 - Worüber habe ich mich heute gefreut?
 - Was kannst du morgen besser machen?
- Wenn dir die Reflexion alleine schwer fällt, kannst du auch deine Eltern mit ins Boot holen.
- Verabrede dich mit einem Freund/einer Freundin (per chat/whatsapp/skype/facetime). Berichte ihm/ihr, was du an dem Tag gelernt hast.
- Überlege, was du am nächsten Tag machen willst.

Was tun bei Problemen?

- Wenn du eine Aufgabe nicht verstehst, schaue in deinem Schulbuch nach. Alternativ kannst du bei Youtube nach einem Erklärvideo suchen.
- Wenn du die Aufgabe noch immer nicht verstehst, notiere deine Frage. Frage einen Freund/eine Freundin, die es wissen könnte.
- Wenn du die Aufgabe trotz der ersten beiden Schritte noch immer nicht verstehst, kannst Du dich an deine Lehrperson wenden, z.B. per Mail oder im nächsten Klassenchat

Und nach der Arbeit?

- Denke am besten von Tag zu Tag,
- Lauf allein durch den Wald oder versuche ein Fitness-Training mit Apps und Videos ... ,
- Nimm Alltägliches wichtig und dir Zeit dafür: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren
- Miste dein Zimmer aus und „entferne“ alles, auch alte Schulsachen: Klarheit in der Umgebung schafft Klarheit und Platz im Kopf ... und kann sehr befreiend sein, wenn man sich nicht frei bewegen kann.
- Schau eine gute Serie oder einen Film, vielleicht das, was dir schon mal gute Laune gemacht hat.
- Auch Lesen kann dazu beitragen, sich von zu Hause aus gedanklich an einen anderen Ort zu begeben, wenn man nicht frei in der Bewegung ist.
- Nutze die Möglichkeiten und Kanäle sozialer Medien.
- Rufe jemanden mit einem echten Telefon an.
- Schreibe einen Brief (Briefmarken kann man auch ausdrucken und zu Hause aufkleben), z. B. an deine Oma, einen Freund/eine Freundin, ...
- Sage jedem Tag einer Person: „Danke“, für das, was sie tut.