

Tipps für die selbständige Arbeit im Schüler -Home-Office

Arbeitsplatz

- ✓ Halte Deinen Arbeitsplatz möglichst aufgeräumt.
- ✓ Stelle Dir was zu Trinken bereit.
- ✓ 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.



To-Do-Liste

- Führe eine für dich selbst übersichtliche To-Do-Liste, auf der steht, was Du zu tun hast. (Trage am besten auch ein, bis wann Du es erledigen willst.)
- Hake Aufgaben ab, die Du erledigt hast. *Das ist nämlich ein gutes Gefühl.*
- Einen guten Überblick über Deine Aufgaben liefert Dir ein Kanban-Board. Schreibe die einzelnen Aufgaben auf verschiedenfarbige Zettel.
 - Aufgaben die noch zu erledigen sind, kommen in die Spalte *ToDo*.
 - Aufgaben, an denen Du arbeitest, kannst Du dann in die Spalte *Doing* hängen.
 - Aufgaben, die erledigt sind, können in der Spalte *Done* landen. *Auch das Füllen dieser Done-Spalte gibt ein gutes Gefühl.*



Bild: [Jeff.lasovski via Wikipedia](#); Lizenz: [CC BY-SA 3.0](#)

Zeit-Planung

- Überlege Dir zu Beginn des Tages, welche schulischen Arbeiten du schaffen willst, und was du in deiner freien Zeit tun möchtest - mache Dir einen groben Plan, welche Aufgaben Du wann erledigen willst.
- Formuliere, am besten möglichst konkrete, Ziele für den Tag!
- Mache Dir einen konkreten Zeitplan - ähnlich einem Stundenplan. Überlege Dir, wie Du Dich selber belohnen kannst, wenn Du das einhältst.
- Sprich Dich ggf. mit einem Mitschüler ab. Wenn ihr zeitgleich am selben Thema arbeitet, könnt ihr euch besser gegenseitig unterstützen (zum Beispiel per (Audio-Chat)).
- Plane dafür auch in jedem Fall großzügige Pausen ein – und auch die solltest Du einhalten.
- Versuche, Deinen Plan abwechslungsreich zu gestalten (verschiedene Fächer, verschiedene Arbeitsformen)
- Fange mit etwas an, das Dir Spaß macht!



Reflexion am Ende des Tages:

- Bring Deine To-Do-Liste auf den neuesten Stand.
- Denk über Deinen Tag nach. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:
 - ✓ Hast Du Deine Ziele heute erreicht?
 - ✓ Was hast Du für Ziel 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 allein schwerfällt, kannst Du auch Deine Eltern mit ins Boot holen.



Was tun bei Problemen?

- Wenn Du eine Aufgabe nicht verstehst, ist es wahrscheinlich, dass das jeweilige Thema in deinem Schulbuch irgendwo erklärt ist. Suche danach und lies dir die Seiten durch.
- Wenn Du die Aufgabe noch immer nicht verstehst, könntest Du dir die Frage notieren. Vereinbare dann mit einem Freund/ einer Freundin eine Zeit, in der ihr euch über eure Fragen austauschen könnt, wie z.B. in einer Sprechstunde. Denk daran, dass auch dein Freund/ deine Freundin einen Zeitplan haben könnte und dein Anruf stören 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?

Ein paar Tipps zum Umgang mit Physical Distancing

- Denk 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. Die verschiedenen Mediatheken haben gute Filme und Dokumentationen zu allen möglichen Themen zusammengestellt.
- 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).

Bleib gesund!

