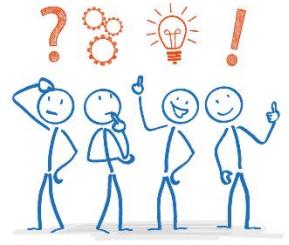


Tipps fürs Lernen und Arbeiten zu Hause



1. Mach dir einen groben Plan für jeden Tag!

- Welche Fächer/Themen möchtest du heute bearbeiten?
- Wie lange möchtest du lernen/arbeiten?
- Was hast du heute sonst noch zu tun? (Einkaufen, Freunde treffen, Chillen, ...)

2. Teile dir deine Zeit ein und mache genug Pausen!

- Arbeitet immer jeweils 30 Minuten konzentriert und mache zwischendurch kleine Pausen von 5-10 Minuten (Zeit fürs Handy, Snacks, ...).
- Mach eine große Pause zwischendurch, um den Kopf frei zu bekommen.
- Stell dir hierfür einen Wecker und versuche dich daran zu halten (auch wenn es schwerfällt 😊).

3. Such dir einen schönen Platz zum Arbeiten und schaffe eine gute Lernatmosphäre!

- Wo kannst du zu Hause gut arbeiten (mit möglichst wenig Ablenkung) und hast genug Platz für all deine Unterlagen?
- Was benötigst du alles zum Lernen? Bereite deinen Arbeitsplatz vor, damit du gleich anfangen kannst.

4. Holt dir Hilfe, wenn du die Aufgaben nicht verstehst!

- Fragt eure Freunde, Eltern oder Geschwister (Helft euch gegenseitig)
- YouTube Videos (Zu fast allen Themen und Fächern gibt es coole Videos, die euch helfen können)
- Fragt eure Lehrer*innen

5. Überlege, was dir noch beim Lernen helfen kann!

- Musik, Ruhe, ein gutes Frühstück, kurze Aktive Pausen (Spazieren in der Sonne, kleine Sporteinheit zwischendurch), ...

6. Gönne dir nach einem erfolgreichen Tag etwas Schönes 😊!

