

HAUSAUFGABEN

TIPPS UND STRATEGIEN

BEREIT?

- Individuelle **Tagesleistungskurve** beachten - Wann bist du richtig produktiv?
- **Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?** Vielleicht brauchst du es andersrum - erstmal eine längere Phasen zum Entspannen und Runterkommen, bevor sie wieder für Aufgaben empfänglich sind.
- **Geist und Körper vorbereiten** - kurze Bewegungseinheit, kleine Atemübung
- **Start:** Wie gehts dir? Steht etwas zu Trinken bereit? Nochmal aufs Klo?

Damit dein Gehirn gut lernen kann, solltest du satt und ausgeruht sein...



KONZENTRATIONSHILFEN

- **Hintergrundgeräusche** wie ein bekanntes Hörspiel oder entspannte Musik
- **Mütze** oder **Kaputze** aufsetzen
- **Gewichtstier/-säckchen** oder **Wärmflasche** auf den Schoß
- **kleine Klammer** in der Hand für kleine Bewegungsimpulse
- **Fußhocker, Band um die Stuhlbeine binden**, um Füße darauf abzustellen (=Erdung)
- **Balancierkissen** für bewegteres Lernen und Ableiten von Anspannung

ARBEITSPLATZ

Welcher Arbeitsplatz tut dir gut?

- **Könnte dich etwas ablenken?** (Handy auf stumm schalten für diese Zeit?)
- Kannst du dich ausreichend **abschirmen**?
- Hast du gerne eine **Auswahl an Arbeitsplätzen** oder lieber einen **festen Platz**?
- Kannst du die **(Sitz-)Position gut wechseln**?

KORRIGIEREN

Es lohnt sich, noch einmal über die fertigen Aufgaben zu schauen, denn:

FEHLER SIND HELFER

- **Such dir eine bestimmte Sache, die du überprüfen möchtest:** "Habe ich alle Satzanfänge großgeschrieben?"
- **Vier Augen sehen mehr:** Wenn du dich absichern möchtest, kannst du eine zweite Person um Rückmeldung bitten.
- **Wissen, wo es steht:** Wo kannst du nachschauen, wenn du eine Frage hast?

AUFGABEN ORGANISIEREN

- **Überblick** verschaffen - Was ist zu tun?
- Umfangreiche Aufgaben in **kleinere Schritte** unterteilen, vielleicht in einem Ablaufplan notieren und nacheinander abhaken
- umfangreiche **Arbeitsblätter umknicken**, nur aktuelle Aufgabe sichtbar
- **Startaufgabe auswählen:** Machst du lieber das Schwierigste/Unbeliebteste zuerst oder beginnst du lieber mit schnellen leichten Aufgaben, um dich erstmal zu motivieren?
- **Arbeitsintervalle festlegen** "Wie lange brauche ich wohl für diese Aufgabe?" - Wenn dich das motiviert, starte einen kleinen Wettbewerb mit dir selbst.
- **Gemeinsam arbeiten:** Vielleicht kannst du dich mit Freund*innen für die Hausaufgaben (digital) verabreden? Zu zweit macht es oft mehr Spaß.

TIME FOR A BREAK

DIESE TIPPS PASSEN SEHR GUT ZU MIR:

-
-
-

PAUSEN

Was ist besser für dich: Viele, kurze Pausen oder lieber eine längere Arbeitsphase und dann auch eine längere Pause?

Mögliche Signale, dass dein Kopf eine Pause braucht:
Du bist schnell ablenkt. Du wirst unruhig. Du gähnst häufig.

Das tut mir in der Pause gut:

.....

Idee: Saskia Niechzial

www.linier-kariert.de

Dieses Material wurde erstellt mit [Canva.com](https://www.canva.com)

Bitte beachte:

Du darfst das Material für deinen Unterricht herstellen und verwenden.

Eine gewerbliche Nutzung und ungefragte Weitergabe/Verbreitung des

Materials ist nicht gestattet.