



LERNEN LERNEN

Tipps für die bessere Organisation der Lernzeit in der Coronapause

1. Arbeit und Pause wechseln sich ab

Nimm dir täglich **fünfmal eine halbe Stunde** Zeit für Schulaufgaben. Dazwischen machst du vier **kurze** Pausen.

2. Vormittags hast du noch Energie

Steh nicht zu spät auf. Um sieben oder **halb acht** ist sicher eine gute Zeit. **Beginne nicht sofort** mit der Schule -mach dir erstmal etwas zu essen und werde richtig wach. Warte aber auch nicht zu lange! **Der Vormittag ist eine gute Zeit zum Arbeiten, da bist du noch nicht so ausgelagert.** Wenn du um neun startest, bist du bist du gegen Mittag fertig.

3. Flexible Stunden – feste Pausen

Da du in der Schule oft darauf warten musst, dass andere fertig werden, bist du **allein häufig schneller** als in der Gruppe. Plane erstmal ein, eine Aufgabe schon nach **dreißig Minuten** zu beenden. Wenn du das nicht schaffst, machst du **45 Minuten** daraus. **Spare dann aber nicht an den Pausen!** Sonst wirst du auch in den Stunden danach länger brauchen, weil du **unkonzentrierter** und **weniger motiviert** bist.

2. Lieber weglegen als überziehen

Nach 45 Minuten ist die Aufgabe noch nicht geschafft? Dann **leg sie erstmal beiseite** und fange nach der Pause mit etwas Neuem an. Oft denkt man unterbewusst weiter darüber nach und es klappt später besser. Wenn du allein nicht auf die Lösung kommst, bitte deine Eltern oder Lehrkräfte um Hilfe.

3. Überblick ist wichtig!

Beginne jeden Schultag mit einem **fixen Blick ins Lernsax** und auf die Homepage der Schule. Sind Aufgaben hinzugekommen? Sieh sie dir erstmal nicht genauer an und drucke die Blätter noch nicht aus. **Schreibe alle neuen Arbeitsaufträge vorerst nur heraus.** Nutze dein Hausaufgabenheft als To-Do-Liste und schreibe dir heraus:

- In welchem Fach** hast du etwas auf?
- Wo** stehen die Aufgaben (Buch, Arbeitsblatt, Mail, ...)?
- Wann** muss es fertig sein?

TIPP FÜR SPEZIS: Gib jedem Fach eine eigene Farbe, dann findest du später die Aufgaben schneller wieder.

4. Dein Plan muss zu dir passen

Gestalte deinen Plan so, dass es **dir leicht fällt**, ihn zu schaffen: Lege Fächer, die dir leicht fallen, auf den Mittag. Aufgaben, für die du dich mehr konzentrieren musst, machst du am Anfang des Tages. Arbeite **nicht ohne Pause** an den Aufgaben und lass dir für eine einzelne Aufgabe nicht mehr Zeit! Gehe stattdessen mehrere Aufgaben(schritte) nacheinander und mit kurzen Pausen dazwischen an.



FÜR DEN ERFOLG BRAUCHT MAN:

Motivation

**Du.
Musst.
Wollen.**

Belohne Dich nach getaner Arbeit
mit einer Runde Zocken, Socken
häkeln oder Netflix.



ssa-badlausick@awo-
familienzentrum.org



01578/8349002

Bei Fragen, Anmerkungen
und Ideen einfach melden!

NADINE KUMMER

Schulsozialarbeit (SSA)
Oberschule Bad Lausick

Ein Angebot der AWO
Familienzentrum gGmbH



