

Hausaufgaben-



Tipps und Strategien

Bereit?

- Beachte deine **Leistungskurve** - Wann bist du richtig produktiv?
- **Erst die Arbeit, dann das Vergnügen?** Vielleicht brauchst du es andersherum - erstmal eine längere Pause zum Entspannen und Runterkommen, bevor du wieder die Kraft für die Aufgaben hast.
- **Geist und Körper vorbereiten** - kurze Bewegungseinheiten, kleine Atemübungen
- **Start:** Wie gehts dir? Steht etwas zu Trinken bereit? Nochmal aufs Klo?

Konzentrationshilfen

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



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 was steht:** Wo kannst du nachschauen, wenn du eine Frage hast?



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 abgelenkt. Du wirst unruhig. Du gähnst häufig.

Das tut mir in der Pause gut:



Arbeitsplatz

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

Aufgaben organisieren

- **Überblick** verschaffen- Was ist zu tun?
- Umfangreichere Aufgaben in **kleinere Schritte** unterteilen.
- Umfangreiche **Arbeitsblätter umknicken** nur aktuelle Aufgabe sichtbar
- **Startaufgabe auswählen:** Machst du lieber das Schwierigste/ Unbeliebteste zuerst oder beginnst du lieber mit schnellen, leichten Aufgaben?
- **Arbeitsintervalle festlegen:** Wie lange brauchst du für welche Aufgaben?
- **Gemeinsam arbeiten:** Vielleicht kannst du dich mit Freund*innen verabreden (open learning)? Zu zweit macht es oft mehr Spaß.

DIESE TIPPS PASSEN GUT ZU MIR:

-
-
-

