

Wie ich mir meinen Schultag selbst strukturiere

1. In den Tag starten

- Bevor du mit den Aufgaben beginnst, überlege dir genau, **welche Fächer für heute auf dem Stundenplan stehen**
- Schreibe alle Fächer auf und gliedere sie dann in eine Arbeitsberg nach Etappen, z.B. mit einem einfachen Fach beginnen, dann ein Fach das schnell geht, dann ein schwieriges Fach und zum Schluss wieder leichtere Dinge



2. Arbeitsaufträge genau lesen und herunterladen



- Erst dann kannst du konzentriert mit den Schulaufgaben beginnen
- Versuche **spätestens nach 2 Fächern** eine **Pause** zu machen, z.B. 15 Minuten

3. Störfaktoren beiseite räumen

- Sich ablenken lassen bringt euch von der eigentlichen Aufgabe ab, z.B. Fernseher, Radio oder Handyspiele → **HANDY WEG!**
- Auch Lehrkräfte sollten während einer konzentrierten Arbeitsphase nicht kontaktiert werden, sondern lieber davor oder danach



4. Grenzen setzen

- das ist wichtig, wenn dir eine Aufgabe in einem bestimmten Fach über den Kopf wächst
- setze dir persönlich einen **zeitlichen Rahmen für die Aufgaben in jedem Fach** z.B. 30 Minuten → danach wird das Fach beiseitegelegt!
(das verstehen wir Lehrkräfte, wenn ihr uns kontaktiert und die Situation schildert)

5. Bereits erledigtes Abhaken

- Wenn du hinter jedes Fach, das du dir am Morgen aufgeschrieben hast nach Erledigung der Aufgaben **einen Haken setzt**, hilft dir das eine **bessere Übersicht** zu bekommen



6. Belohnung für erledigte Aufgaben

- Das hilft dabei **Stress abzubauen und Pausen einzuhalten**
- z.B. kurz mit dem Hund spielen, einmal die Treppe rauf und runter laufen, das Zimmer lüften, einer Freundin auf *Snapchat* antworten

