

Rahmenbedingungen für erfolgreiches Lernen zu Hause für die Lernenden.

➤ **Fester Tagesrhythmus**

Zur gleichen Zeit aufstehen.

Feste Arbeits- bzw. Pausenzeiten einplanen.

Auf regelmäßige Mahlzeiten achten und genügend trinken.

➤ **Wochenplan/Tagesplan**

Realistisches Arbeitspensum planen.

Auf Abwechslung beim Arbeiten achten (schriftlich/mündlich – Mathematik/Englisch - üben, wiederholen/Neues erarbeiten).

➤ **Arbeitsplatz einrichten**

Ideal ist ein fester, ergonomisch gestalteter Arbeitsplatz.

Auf Ordnung am Arbeitsplatz achten.

Benötigtes Arbeitsmaterial bereitlegen (Stifte, Papier, EDV, Taschenrechner).

Ablenkungen vermeiden (Handys, Musik, Fernseher).

Beim Beenden den Arbeitsplatz für den nächsten Tag vorbereiten.

➤ **Computer als Arbeitsgerät**

Auf blendfreie Ausrichtung des Bildschirms achten.

Push-up-Nachrichten ausschalten.

Lernsoftware auf Funktionalität prüfen und Ablagesystem einrichten.

➤ **Unterstützung**

Kontakt zu den Fachlehrkräften über die etablierten Kommunikationskanäle halten.

Bei grundsätzlichen Schwierigkeiten (z.B. Krankheit) unverzüglich Kontakt zur Klassenlehrerin/zum Klassenlehrer bzw. den Beratungslehrkräften oder der Schulsozialarbeit aufnehmen.

Kooperieren mit Klassenkameradinnen und Klassenkameraden.

Fragen und Probleme konkret benennen und zeitnah stellen.

Internet und Bücher als Informationsquelle eigenständig nutzen.

➤ **Wenn der Anfang schwer fällt ...**

beginnt man trotzdem und lässt sich mindestens fünf Minuten auf die Aufgabe ein.

arbeitet man mit einer Klassenkameradin/einem Klassenkameraden zusammen.

stellt man sich eine Belohnung in Aussicht.

➤ **Wenn die Arbeit nicht voran geht ...**

überlegt man sich ein alternatives Herangehen an die Aufgabe.

schiebt man eine kleine Pause oder eine andere Aktivität ein.

gibt man nicht zu schnell auf.

räumt man seinen Arbeitsplatz auf.

➤ **Wenn das Aufhören schwer fällt ...**

stellt man sich einen Timer und hält sich an den Arbeitsplan.

begrenzt man die Arbeitszeit im Voraus.

➤ **Tipps darüber hinaus:**

Eine neue Kompetenz erlernen (Kuchen backen, Skateboardfahren, ...).

Ausreichend Bewegungspausen einlegen.

Mit Freude auf das Geleistete blicken.

Mindestens drei Dinge aufzählen, die an diesem Tag gut gelungen sind.