

Checkliste für erfolgreiches Homeschooling für Schülerinnen und Schüler

Gestaltungsvorschläge: Entweder zum Ankreuzen oder zum Auswählen eines Symbols (Smilies).

Tagesrhythmus

- Ich habe einen festen Tagesrhythmus.
- Ich stehe immer zur gleichen Zeit auf (nicht nach 8 Uhr).
- Ich plane feste Arbeits- bzw. Pausenzeiten ein.
- Ich plane meinen Tag und meine Woche.
- Ich schätze ein mögliches Arbeitspensum realistisch ein.
- Ich achte auf Abwechslung beim Arbeiten (schriftliche/mündliche Phasen – Mathematik/Englisch - üben, wiederholen/Neues erarbeiten).
- Ich esse regelmäßig und ausgewogen und trinke genügend Wasser.

Arbeitsplatz

- Ich habe einen festen Arbeitsplatz (Schreibtisch), an dem ich auch längere Zeit gut sitzen kann.
- Mein Schreibtisch ist aufgeräumt.
- Benötigtes Arbeitsmaterial liegt bereit (Stifte, Papier, EDV, Taschenrechner, ...).
- Ich vermeide Ablenkungen (Handys, Musik, Fernseher).
- Am Ende des Arbeitstags bereite ich den Arbeitsplatz für den nächsten Tag vor.
- An meinem digitalen Arbeitsgerät sind die Push-up-Nachrichten deaktiviert.
- Die Programme und Apps funktionieren (falls nicht, sofort der Lehrerin/dem Lehrer Bescheid sagen).
- Ich habe sowohl analog als auch digital ein funktionierendes Ablagesystem.

Wenn der Anfang schwer fällt ...

- beginne ich trotzdem und lasse mich mindestens fünf Minuten auf die Aufgabe ein.
- arbeite ich mit einer Klassenkameradin/einem Klassenkameraden zusammen.
- stelle ich mir eine Belohnung in Aussicht.

Wenn die Arbeit nicht voran geht ...

- überlege ich mir eine alternative Herangehensweise.
- schiebe ich eine kleine Pause oder eine andere Aktivität ein.
- gebe ich nicht zu schnell auf.
- räume ich zwischendurch meinen Arbeitsplatz auf.

Wenn das Aufhören schwer fällt ...

- stelle ich mir einen Timer und halte mich an meinen Arbeitsplan.
- setze ich mir zu Beginn meiner Arbeit ein zeitliches Ende.

Tipps darüber hinaus:

- Ich lerne etwas Neues (z.B. Kuchen backen, Skateboardfahren, ...).
- Ich lege immer wieder Bewegungspausen ein.
- Ich schaue mit Freude auf das, was ich geleistet habe.
- Ich zähle jeden Abend drei Dinge aufzählen, die an diesem Tag gut gelungen sind.