

1. Bereite Deinen Arbeitsplatz vor



2. Plane deine Aufgaben und deinen Tag

a. To-Do-Liste

To Do ✓

-
-
-
-
-
-
-
-

b. Kanban-Tafel



Tipps für das selbständige Arbeiten im Schüler*innen-Home-Office

3. Tagesplanung

Tagesplan		Datum:
Zeit	Aufgabe	

6. Und nach der Arbeit?

Tipps zum Umgang mit der Situation



4. Reflexion am Ende des Tages

5. Was tun bei Fragen?



Tipps für das selbständige Arbeiten im Schüler*innen-Home-Office

1. Bereite Deinen Arbeitsplatz vor

Es hilft, wenn dein Arbeitsplatz gut vorbereitet ist. Halte Deinen Arbeitsplatz möglichst aufgeräumt und sauber. Stelle Dir etwas zu Trinken bereit, damit Du nicht jedes Mal aufstehen musst und lüfte Dein Zimmer gut, bevor Du mit der Arbeit beginnst. Schalte Geräte ab, die Dich ablenken könnten und die Du für die Arbeit nicht brauchst (Fernseher, Notebook, Smartphone etc.).

2. Plane deine Aufgaben und deinen Tag

Sammele alle Aufgaben, die Deine Lehrer Dir gestellt haben oder die du dir selbst vorgenommen hast, auf einer übersichtlichen To-Do-Liste, trage am besten auch für jede Aufgabe ein, bis wann Du es erledigen willst. Hake Aufgaben ab, die Du erledigt hast. Das ist nämlich ein gutes Gefühl. Plane auch kurze Pausen ein, in denen du dich bewegst oder kurz/zeitlich begrenzt mit jemanden über andere Themen sprichst.

3. Tagesplanung

Überlege Dir zu Beginn des Tages, was Du an diesem Tag schaffen willst und was Du in deiner freien Zeit tun möchtest. Schreibe möglichst konkrete Ziele für den Tag auf. Mache Dir dann einen genauen Zeitplan - ähnlich einem Stundenplan. Überlege Dir, wie Du Dich selber belohnen kannst, wenn Du das einhältst.

Diese Punkte helfen Dir bei der Planung:

- Fange mit etwas an, das Dir Spaß macht!
- Versuche, Deinen Plan abwechslungsreich zu gestalten (verschiedene Fächer, verschiedene Arbeitsformen).
- Berücksichtige bei Deiner Zeitplanung auch feste Termine (z.B. Mittagessen mit Deiner Familie).
- Plane in jedem Fall auch großzügige Pausen ein – und halte diese ein!

Halte Dich an Deinen Zeitplan: Wenn Du an einem Tag trotz konzentrierter Arbeitszeit nicht alles schaffst, solltest Du trotzdem aufhören.

4. Reflexion am Ende des Tages

Am Ende des „Arbeitstages“ ist es wichtig, sich nochmal einen Überblick zu verschaffen. Bring Deine To-Do-Liste auf den neuesten Stand. Denke über Deinen Tag nach. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:

- Hast Du Deine Ziele heute erreicht?
- Welche Ziele hast Du für den nächsten Tag?

- Was ist Dir heute besonders gut gelungen? Worüber hast Du Dich heute gefreut?
- Was kannst Du morgen besser machen?

Wenn Dir die Reflexion alleine schwer fällt, kannst Du auch mit Deinen Eltern überlegen, was Dir beim Lernen hilft.

5. Was tun bei Fragen?

Wenn Du eine Aufgabe nicht verstehst, ist es wahrscheinlich, dass das jeweilige Thema in deinem Schulbuch irgendwo erklärt ist. Suche danach und lies Dir die Seiten durch. Wenn Du die Aufgabe trotz der ersten Schritte noch immer nicht verstehst, kannst Du dich an deine Lehrperson wenden, z.B. per Mail. Wenn Du keine eigene E-Mail-Adresse hast, bitte Deine Eltern für Dich eine Nachricht zu schreiben.

6. Und nach der Arbeit? - Ein paar Tipps zum Umgang mit der Situation

Derzeit ist die Bewegungsfreiheit eingeschränkt. Das kann einem die Laune verderben. Was kann man dagegen tun?

Bewegung tut gut: Versuche dich zu bewegen. Nimm dir Zeit für Alltägliches: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren, Zeit mit der Familie. Schau einen Film; vielleicht einen, der dir schon mal gute Laune gemacht hat. Auch Lesen kann dazu beitragen, sich von zu Hause aus gedanklich an einen anderen Ort zu begeben, wenn man nicht frei in der Bewegung ist. Rufe jemanden mit einem echten Telefon an. Verabrede dich mit Dir lieben Menschen zum Skypen oder führe Gespräche über Facetime. Schreibe einen Brief (Briefmarken kann man auch ausdrucken und zu Hause aufkleben).

Wenn es Dir nicht gut geht, kannst Du auch das Beratungsteam und das Team der Schulsozialarbeit am GSG über die Dienst-E-mails kontaktieren. Wenn Du eine Telefonnummer in der Email mitschickst, rufen sie Dich/Euch auch gerne zurück:

- Silvia Huber: shuber@scholl-gymnasium.de
- Silke Karcher: sikarcher@scholl-gymnasium.de
- Nicole Krasemann: nkrasemann@scholl-gymnasium.de
- David Marx: dmarx@scholl-gymnasium.de
- Dorle Mesch (Leitung): dmesch@scholl-gymnasium.de
- Asmus Ring: aring@scholl-gymnasium.de
- (Maria Thelen - derzeit in Elternzeit und deshalb nicht erreichbar)