

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

1. Bereite Deinen Arbeitsplatz vor

- Halte Deinen Arbeitsplatz möglichst aufgeräumt.
- Stelle Dir etwas zu Trinken bereit, damit Du nicht jedes Mal aufstehen musst.
- 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 etc.).
- Wenn Du das Internet nicht für Deine Arbeit brauchst, versetze Dein Smartphone in den Flugmodus, damit es Dich nicht ablenkt. Noch besser: Leg dein Smartphone in einen anderen Raum. Es gibt wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass man so besser lernen kann.

2. Plane deine Aufgaben und deinen Tag

a. Aufgabenplanung mit einer To-Do-Liste

- Sammle alle Aufgaben, die Deine Lehrer*innen 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 sie erledigen willst.
- Hake Aufgaben ab, die Du erledigt hast. Das ist nämlich ein gutes Gefühl.
- Es gibt zahlreiche Apps, mit denen Du Deine Aufgaben auch digital organisieren kannst:
 - Trello ([Tutorial](#))
 - Microsoft ToDo
 - Remember The Milk
 - Things

b. Aufgabenplanung mit einer Kanban-Tafel

Einen guten Überblick über Deine Aufgaben liefert Dir eine „Kanban-Tafel“. So benutzt Du die Kanban-Tafel:

Schreibe die einzelnen Aufgaben auf verschiedenfarbige PostIts. Aufgaben die noch zu erledigen sind, kommen in die Spalte *To Do*. Aufgaben, an denen Du arbeitest, kannst Du dann in die Spalte *Doing* hängen. Aufgaben, die erledigt sind, können in der Spalte *Done* landen. Auch das Füllen dieser Done-Spalte gibt ein gutes Gefühl.

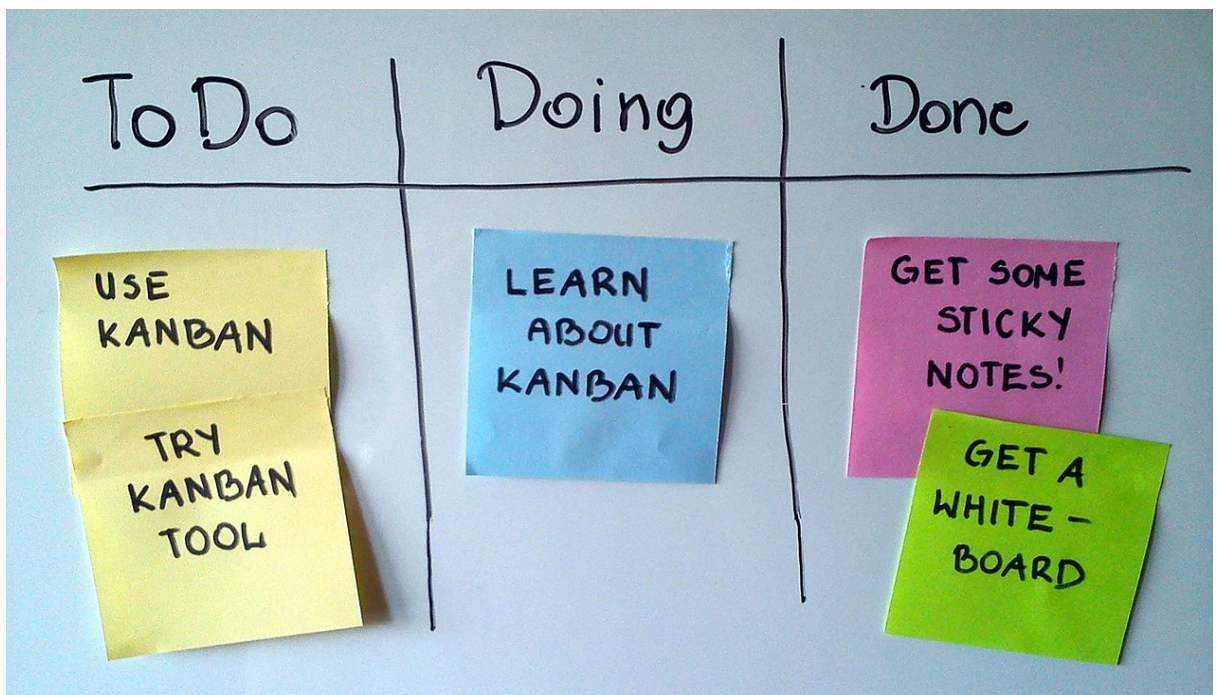


Bild: [Jeff.lasovski via Wikipedia](#); Lizenz: [CC BY-SA 3.0](#)

Für die Erstellung einer solchen Kanban-Tafel brauchst Du nicht unbedingt eine echte Tafel wie im Bild. Man kann auch einfach Flipchart-Papier oder Tapete nutzen. Oder man klebt die PostIts einfach an die Wand.

3. Tagesplanung

- Überlege Dir zu Beginn des Tages, was Du im Hinblick auf schulisches Arbeiten an diesem Tag schaffen willst und was Du in deiner freien Zeit tun möchtest.
- Formuliere am besten möglichst konkrete Ziele für den Tag und schreibe diese auf.
- Mache Dir dann einen konkreten Zeitplan - ähnlich einem Stundenplan. Überlege Dir, wie Du Dich selber belohnen kannst, wenn Du ihn 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. Online-Sprechstunden bei Deinen Lehrer*innen, Mittagessen mit Deiner Familie, usw.).
 - Sprich Dich ggf. mit Klassenkamerad*innen ab. Wenn ihr zeitgleich am selben Thema arbeitet, könnt ihr euch besser gegenseitig unterstützen (zum Beispiel per Audio-Chat).
 - Plane in jedem Fall auch großzügige Pausen ein – und halte diese ein!
 - Stimme die Pausen in Deinem Plan mit Freunden oder Deiner Familie ab, damit Du Deine Freizeit mit Ihnen verbringen kannst.
- 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 / Dein Kanban-Board auf den neuesten Stand.
- Denke über Deinen Tag nach. Folgende Fragen können Dir dabei helfen:
 - Habe ich meine Ziele heute erreicht?
 - Welches Ziel habe ich für den nächsten Tag?
 - Was ist mir heute besonders gut gelungen?
 - Worüber habe ich mich heute gefreut?
 - Was kann ich morgen besser machen?
- Wenn Dir die Reflexion alleine schwer fällt, kannst Du auch Mitschüler*innen oder Deine Eltern mit ins Boot holen. Gemeinsam könnt ihr 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.
- Hilfreich ist auch eine Recherche bei Google. Gib dazu einfach Deine Frage in die Suchfunktion ein – oft findet man so gute Erklärungen.
- Auch Youtube bietet zu vielen Themen hilfreiche Erklärvideos.
- Wenn Du die Aufgabe noch immer nicht verstehst, könntest Du dir die Frage notieren. Vereinbare dann mit einem Freund/ einer Freundin eine Zeit, in der ihr euch über eure Fragen austauschen könnt, wie z.B. in einer Sprechstunde. Denk daran, dass auch Dein Freund/ Deine Freundin einen Zeitplan hat und dein Anruf stören könnte.
- Wenn Du die Aufgabe trotz der ersten Schritte noch immer nicht verstehst, kannst Du dich an deine Lehrperson wenden, z.B. per Mail oder im nächsten Klassenchat.
- Kommunikation mit den Lehrer*innen: Auch deine Lehrer*innen sind für Dich da! Du kannst Ihnen jederzeit eine E-Mail schreiben.

- Wenn Dir das Lernen zu Hause schwer fällt, kannst Du Deine Klassenlehrer*innen anschreiben.
- Bei Fragen zum Stoff kannst Du Deine Fachlehrer*innen kontaktieren. 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: Lauf allein durch den Wald oder versuche ein Fitness-Training mit Apps und Videos ...
- Nimm Alltägliches wichtig und Dir Zeit dafür: Essen, Kochen, Rezepte ausprobieren, Zeit mit der Familie,
- Schau eine gute Serie oder einen Film, vielleicht das, was dir schon mal gute Laune gemacht hat. Die verschiedenen Mediatheken haben gute Filme und Dokumentationen zu allen möglichen Themen zusammengestellt.
- 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.
- Nutze die Möglichkeiten und Kanäle sozialer Medien.
- Rufe jemanden mit einem echten Telefon an.
- 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)