

Hausaufgabenplanung

1. Vor dem Beginn: Ist alles vorhanden, was zur Erledigung der Hausaufgaben gebraucht wird (Buch, Heft, Schreibzeug, Zeichengeräte...)? Ist alles außer Reichweite, was mit der Hausaufgabe nichts zu tun hat (Smartphone, i-pod...)? Wie sieht es mit der notwendigen Ruhe zum Arbeiten aus (Fernseher, Radio...)?
2. Unterteile dir deine Lern- und Hausaufgaben in kleine Portionen.
3. Setze dir Zeitgrenzen! Trainiere auf Zeit (Weckerstellen).
4. Plane sinnvolle Pausen ein! Nach 20-30 Minuten konzentrierter Arbeit: 5 Minuten Pause!
5. Beim Lernen benötigst du eine „Anwärmzeit“, d.h. du musst dich auf das Lernen einstellen und von dem lösen, was du vorher gemacht hast. Tipp: Kleine Entspannungsübung (z.B. zehnmal tief ein – und ausatmen).
6. Beginne mit etwas Dringendem, aber Angenehmen, das du in relativ kurzer Zeit und ohne allzu große Mühe bewältigen kannst. Danach solltest du das „Unangenehmste“ hinter dich bringen.
7. Sorge für Abwechslung: mündlich/schriftlich, mündlich/schriftlich, keine ähnlichen Fächer hintereinander...