

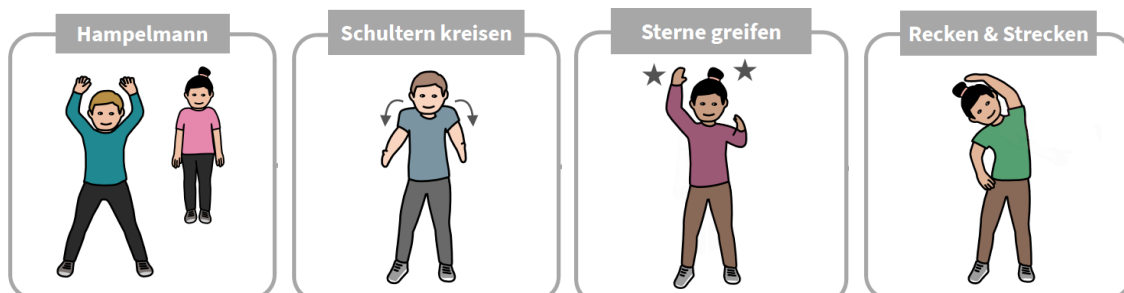
Motiviert durch den zweiten Lockdown Tipps für einen selbstständigen Schultag zu Hause

1. Starte mit deinen Aufgaben um 7.55 Uhr – als wäre es ein normaler Schultag - egal ob eine Audiokonferenz stattfindet oder nicht.
2. „Fit durch die Krise“: Stehe früh genug auf, um vorher frühstücken zu können! (Erinnerst du dich noch, wie ein gesundes Frühstück aussehen sollte? 😊)
3. Bearbeitung der Aufgaben:
 - a) Richte dich nach deinem Stundenplan.
 - b) Überblick verschaffen: Öffne deinen Moodle-kurs für das entsprechende Fach und schaue dir zunächst die gesamte Aufgabenstellung an. Lege dir alles bereit, was du zum Lösen der Aufgabe brauchst und drucke dir, falls nötig, deine Aufgabe aus.
 - c) Aufgabenstellung verstanden??
 - Na klar, dann kann es los gehen.
 - Nein / Du bist nicht sicher? Dann lies dir die Aufgabe noch einmal ganz in Ruhe und konzentriert durch. Schaue dir auch das Material zur Aufgabenstellung genau an. Dann solltest du weiterkommen! Erst wenn du nach dreimal lesen nicht verstehst, was zu tun ist, kannst du deine Freunde, die Schul.cloud-Gruppe oder die Lehrkräfte fragen.
 - d) Habe immer die Zeit im Auge! Nicht, dass du noch die große Pause verpasst 😊
 - e) Nicht vergessen: Kontrolliere, ob du deine Lösungen bei Moodle abgeben musst (Bitte, wenn möglich, im PDF-Format oder als Foto)!
 - f) Genauso gehst du für das nächste Fach in der 3./4. Stunde vor u.s.w.



Tipps, um konzentriert arbeiten zu können:

1. Schalte dein Handy auf lautlos/Vibration aus und lege es in einen anderen Raum.
2. Halte deinen Schreibtisch sauber und ordentlich. Was du nicht mehr benötigst, räumst du weg.
3. Habe immer etwas zu trinken und einen kleinen Snack parat.
4. Bewege dich in den Pausen!
5. Gehe mindesten einmal am Tag nach draußen.



Quellen:

Lühr, H. (2020), Mini-Workout für Zuhause (1. Auflage), Wesel
<http://sr.photos3.fotosearch.com/bthumb/CSP/CSP992/k13040845.jpg> (abgerufen 07.01.2021)
<http://www.clipartbest.com/clipart-RcA6GLgAi> (abgerufen 07.01.2021)