

ZU HAUSE LERNEN

Übungen | Zeiteinteilung | Konzentration



Lerncoaching Arbeitsbuch

Mein Gehirn



Mein Gehirn & Konzentration (S. 23)

Wenn du dich nicht gut konzentrieren kannst, kann das viel Ursachen haben. Überlege, ob du dein Gehirn gut versorgst, oder neue Ziele setzen kann. Notiere deine Ziele im Buch.

Meine Zeiteinteilung



Mein Kalender (S. 38 - 40)

Erstelle jeden Tag deine eigene „To Do Liste“. Auch ein Wochenplan (im Kalender) machen, wird Dir helfen deinen Tagesablauf zu strukturieren und die Übersicht zu behalten!

Übungen



Meine Übungen (S. 24-26)

Konzentrations- und Entspannungsübungen kannst du als Rituale einsetzen. Schau dir die Übungen im Buch an und mache jeden Tag eine Übung zur Konzentration und eine Übung zur Entspannung.



Liebe Schüler*innen!

Das Distance Learning fängt wieder an. Tipps um die Wochen zu Hause so gut möglich zu gestalten:



Rechtzeitig aufstehen



Ein gesundes Frühstück zubereiten



Eine kurze Runde Sport machen



Dann ran an die Arbeit! To Do Liste erstellen und Tagesplanung machen (in Moodle schauen)



To Do Liste Schritt für Schritt abarbeiten



und Jitsi Stunden wahrnehmen



Pausen wie in der Schule anhalten:

Übungen machen, Wasser trinken, Jause essen



To Do Liste Schritt für Schritt abarbeiten & Jitsi Stunden wahrnehmen



Mittagessen zubereiten und essen



Vielleicht einen kurzen Spaziergang machen (v.a. wenn du dich noch gar nicht bewegt hast)



Eine weitere Arbeitsphase einlegen:

Achtung Mediengebrauch!

20-20-2

Augenärzte empfehlen die 20-20-2 Regel. Nach 20 Minuten Bildschirmzeit, 20 Sekunden in die Ferne schauen. Jeden Tag 2 Stunden draußen im Tageslicht verbringen!

Medienvertrag

Erstelle Vereinbarungen über dein Mediengebrauch. Ein Medienvertrag kann dir helfen Diskussionen zu Hause zu vermeiden und deinen Selbstdisziplin zu verstärken: <https://www.mediennutzungsvertrag.de>

Körperhaltung

Denke an deiner Sitzhaltung und mache zwischendurch Bewegung! Übungen: <https://www.simplystrong.at/vital4brain/>



HÜ machen und lernen



Wenn die Schulsachen erledigt sind, auf Moodle schauen, ob du nichts vergessen hast. Eventuelle Fragen per Mail an deinen Lehrer*innen stellen. Gib alles ab, was du an den Tag abgeben solltest!



To Do Liste für den nächsten Tag anlegen und markieren bzw. wegstreichen, was du schon erledigt hast. Deinen Kalender bzw. Wochenplan anpassen.



Deine Hobbies aktiv nachgehen: Musizieren, Spielen, Freund*innen anrufen, laufen gehen, usw. Belohne dich für die gelungene Arbeit!



Rechtzeitig schlafen gehen (Handy und Computer spätestens eine Stunde bevor du schlafen gehst ausschalten)

Viel Erfolg und bis bald!

