

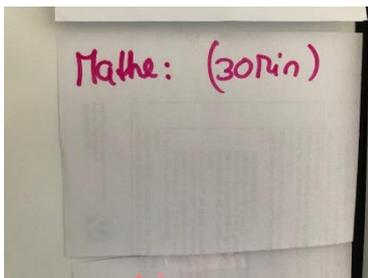
## Wie organisiere ich meinen Tag? Wie kann ich Stress vermeiden?

So ein Tag, an dem man möglichst nicht rausgehen und der Kontakt außerhalb der Familie mehr oder minder verboten ist, kann ganz schön lang sein. Und davon haben wir viele Tage und es gibt Aufgaben für die Schule zu erledigen... wie bekomme ich alles unter einen Hut, ohne gestresst zu sein?

Hier sind ein paar Tipps für euch.

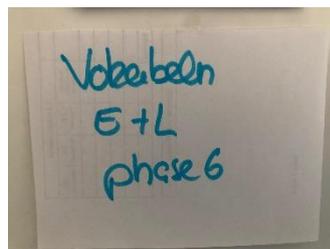
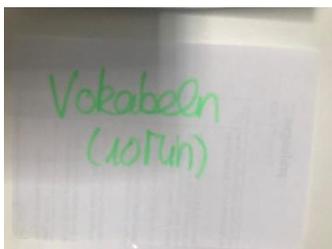
- Nimm 7 kleine Zettel (z.B. Post-It) und schreibe dort die Wochentage von Montag bis Sonntag drauf.
- Kleben diese Zettel mit genügend Abstand an eine Tür.
- Nun nimmst du dir weitere kleine Zettel und schreibst die Fächer, für die du Aufgaben hast darauf. Du kannst auch Abkürzungen verwenden. Du brauchst so viele Zettel je Fach, so viele Stunden du in der Woche das Fach hast (D (4), E (4), M (4), Gl (4), KU (2)). Notiere auf dem Zettel, wie lange du an dem Fach arbeiten möchtest, sinnvoll erscheint: 30 Minuten.

So kann ein Zettel dann aussehen:

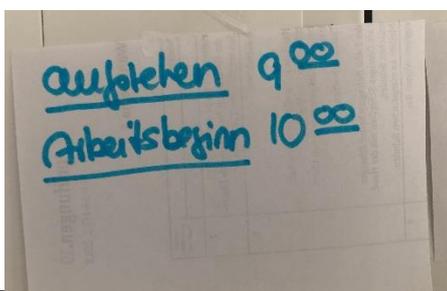


- Zusätzlich solltest du noch weitere Zettel schreiben, z.B. für die täglichen 10 - Minuten Vokabeleinheiten (=5 Zettel) oder für ANTON Übungen (=2-3 Zettel).

So kann ein solcher Zettel aussehen:



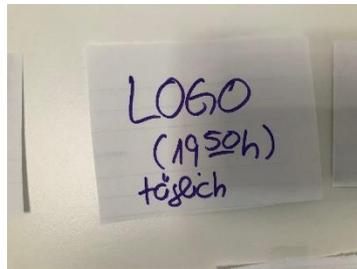
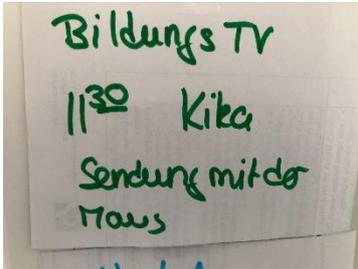
- Nun nimmst du einen Zettel und notierst darauf deine Startzeit, z.B. so:



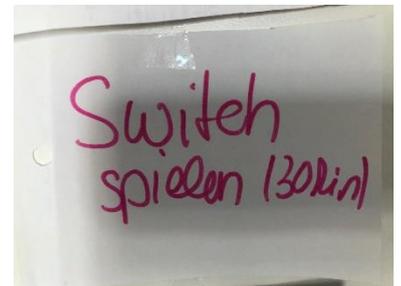
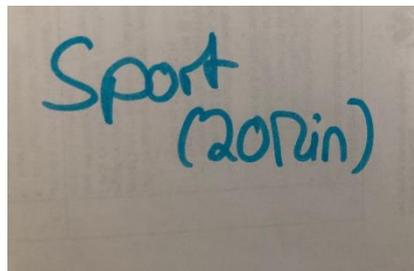
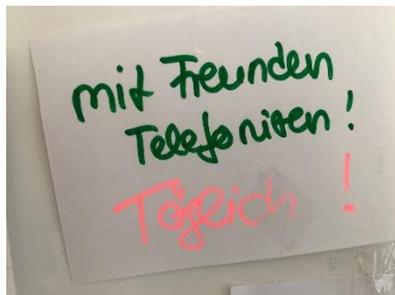
- Jetzt bist du vorbereitet. Nimm deinen Stundenplan und verteile deine Fächer auf die

Woche. Orientiere dich dabei am Stundenplan, wenn du z.B. Mo, Mi, Do und Fr Deutsch hast, dann hängst du den Deutsch-Zettel genau an diese Tage.

- Wichtig: Plane auch Pausen ein, das könnte z.B. die Sendung mit der Maus sein, die jeden Tag um 11:30 gesendet wird.



- Überlege auch, was Du noch alles am Tag machen könntest: ein Bild malen, ein Buch lesen, ein Spiel spielen, mit Freunden telefonieren/skypen,... Auch dafür schreibst du einen Zettel, und hängst ihn auf.



- Ja, und am Wochenende? Da solltest du den Tag auch planen, aber auf jeden Fall ohne Lernen und Schulaufgaben, denn davon hast du ja von Montag bis Freitag schon genügend erledigt. Lege also Zettel an für Gesellschaftsspiele, Lesen, Fernsehen,....

**Aber was genau muss ich denn nun in der Deutsch-Einheit am Montag machen und was in der Mathe-Einheit am Dienstag?**

Das ist eine gute, sinnvolle Überlegung. Dafür nun folgender Tipp:

Nimm dir deinen jeweiligen Arbeitsplan und überlege dann, welche Aufgaben kannst du in den 30 Minuten erledigen? Kreuze es auf den Plänen an oder schreibe auf die Zettel im Plan mit Bleistift genau die Aufgaben/Seiten, die du bearbeiten willst. Arbeite dann genau an diesen Aufgaben. Wenn du 30 Minuten konzentriert an dem Fach gearbeitet hast, bist du für den Tag fertig.

Hoffentlich konnten dir die Tipps helfen. Maile, wenn du noch Fragen hast 😊

Herzliche Grüße und viel Erfolg beim Arbeiten.

Deine Klassenlehrer innen