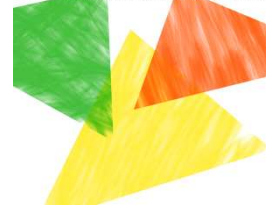


# HAUSAUFGABEN



## Plane deine Arbeitszeit am Nachmittag!

1) Versuch dich zu erinnern, wie die letzten beiden Schulfacharbeiten bei dir abgelaufen sind und trage das, was du gemacht hast, in die Tabelle ein. Wichtig sind vor allem die Hausaufgaben. Bewerte dann mit + oder -, ob die Hausaufgabenzeiten für dich gut oder nicht so gut waren.

	(Wochentag)	+ /-	(Wochentag)	+/-
13:00 – 14:00				
14:00 – 15:00				
15:00 – 16:00				
16:00 – 17:00				
17:00 – 18:00				
18:00 – 19:00				
19:00 – 20:00				
20:00 – 21:00				
21:00 – 22:00				

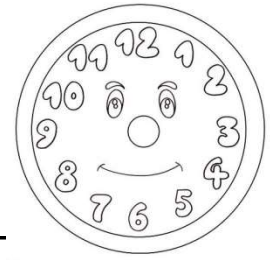


2) Welche Arbeitszeiten sind für dich also am besten?

## Meine besten Arbeitszeiten sind

von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

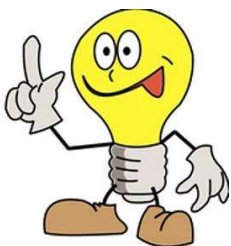
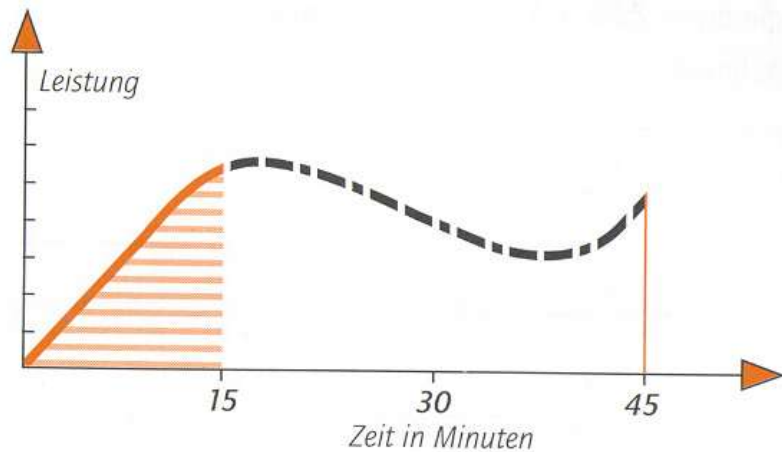
von \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_



## TIPPS für deine Hausaufgaben- und Lernzeit am Nachmittag!

### 1) Der Einstieg

Wie du auf der Kurve nebenan siehst, bist du erst nach etwa einer Viertelstunde voll leistungsfähig. Dein Gehirn muss sich erst auf die Arbeit einstellen und braucht so etwas wie eine „Anwärmphase“.



**Ich beginne deshalb mit einem für mich leichten oder besonders interessanten Lernstoff!**

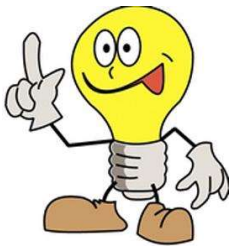
⇒ **Das fällt mir leicht und/oder interessiert mich:**

### 2) Abwechslung muss sein!

Das kann für dich bedeuten:

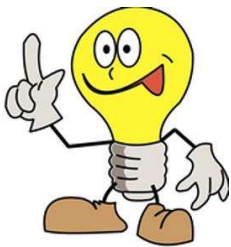
- **Schriftliche und mündliche** Hausaufgaben abzuwechseln
- Verschiedene **Lernstoffe** abzuwechseln (z.B. Englisch-Vokabeln → Mathe-Aufgaben → Bio-Hefteintrag lernen → IT-Aufgaben ....)

- Verschiedene **Lernwege** abzuwechseln (z.B. Lesen, Skizze machen, Schreiben, sich abfragen lassen,...)



**Abwechslung muss sein!**

### 3) Zeitplanung

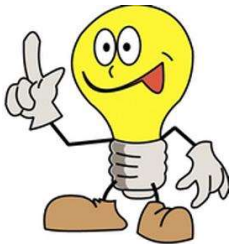


**In der für mich besten Arbeitszeit lerne ich regelmäßig.**

⇒ Ich lerne am besten ab \_\_\_\_\_ Uhr!

Damit du längere Zeit konzentriert arbeiten kannst, musst du ab und zu eine Pause machen. Als Faustregel gilt: Je länger die bisher verbrachte Lernzeit, desto größer die Pause.  
Allgemeine Erfahrungswerte für sinnvolle Pausen

Pausenart	Bisherige Arbeitsdauer	Pausendauer	Pausentätigkeit
<b>Minipause</b>	20 – 30 Minuten	2 – 5 Minuten	z.B. Fenster öffnen und frische Luft atmen
<b>Maxipause</b>	1 $\frac{1}{2}$ – 2 Stunden	15 – 20 Minuten	z.B. Tee trinken
<b>Erholungspause</b>	3 Stunden	1 – 2 $\frac{1}{2}$ Stunden	z.B. Spaziergang machen



**Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen  
⇒ Ich teile mir meine Arbeit in kleine Portionen von 15 – 20 Minuten ein und mache dazwischen Pausen!**

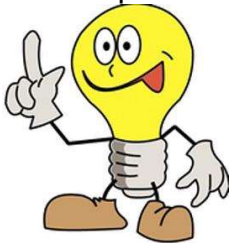


⇒ Ich habe eine Uhr an meinem Arbeitsplatz, aber kein Handy!

### 4) Kontrolle und Abschluss

Am Ende jeder Hausaufgabe sollst du die Aufgabe noch einmal kontrollieren, ob sie vollständig und richtig ist. Dann hakt du die Aufgabe deutlich in deinem Hausaufgabenheft ab - das tut gut! Du kannst dich auch mit einer Minipause belohnen.

Wenn du ganz fertig bist, packst du die Schultasche für den nächsten Tag. Dabei schaust du auf deinen Stundenplan und in dein Hausaufgabenheft, um nichts zu vergessen.



**Ich kontrolliere meine  
Hausaufgaben, hake sie ab und  
belohne mich, wenn ich etwas  
geschafft habe.**

**Hierfür benutze ich meinen Organizer!**

© Staatliche Schulberatungsstelle

# Mein Plan am Nachmittag!



Name: \_\_\_\_\_ Klasse: \_\_\_\_\_

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
13:00 – 14:00					
14:00 – 15:00					
15:00 – 16:00					
16:00 – 17:00					
17:00 – 18:00					
18:00 – 19:00					
19:00 – 20:00					
20:00 – 21:00					
21:00 – 22:00					