



# Tipps zur Selbstorganisation!

## TEIL I: Den Arbeitstag planen

Hier ein paar Tipps für dich, mit denen du dein tägliches Lernen selbst strukturieren kannst. Du erfährst, wie du dein Arbeiten effektiver gestaltest und mehr Zeit für eigene Projekte hast.



**Eine positive Einstellung hilft:** Sich seinen Tag selbst einzuteilen, ist eine Fähigkeit, die du in deinem weiteren Leben brauchen wirst – egal in welchem Studium, in welcher Ausbildung oder in welchem Berufsalltag.

**Plane deine Arbeitstage im Vorfeld.** ToDo-Listen helfen, die Aufgaben gut zu bewältigen und Abgabetermine ohne Stress einhalten zu können. D.h. schreibe dir eine Liste mit deinen Lernaufgaben und ergänze diese regelmäßig (Fach, Aufgabe, geschätzte Zeit zur Bewältigung, benötigtes Material, Abgabefrist).

Packe dir daraus „Arbeitspäckchen“ für jeden Wochentag. Hier kannst du dein Hausaufgabenbuch gut nutzen!

**Plane deinen Tagesablauf.** Versuche hauptsächlich vormittags zu arbeiten. Dann hast du am Nachmittag und Abend bereits erledigt, was du erledigen musst.

**Bleibe realistisch und nimm dir nicht zu viel vor.** Du solltest die Arbeitspäckchen gut schaffen können, um dich selbst motiviert zu halten. Mache einen dicken Haken an die Aufgaben, wenn du sie erledigt hast!

**Mache regelmäßig Pausen.** Sich länger als eine halbe Stunde zu konzentrieren, fällt den allermeisten Menschen schwer. Plane dir deshalb Pausen ein, in denen du mal aufstehst und dich streckst, frische Luft ins Zimmer lässt und etwas trinkst.

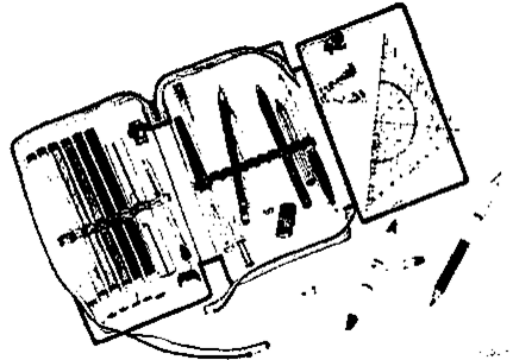
**Technik und Material organisieren.** Es wird dir immer wieder was fehlen oder nicht funktionieren. Nicht verzweifeln! Wenn du keine Möglichkeit hast Arbeitsblätter auszudrucken, suche zusammen mit deinen Eltern nach Lösungen. Wenn das nicht gelingt, kontaktiere deine Lehrkräfte.



# Tipps zum selbständigen Arbeiten!

## TEIL II: Die Aufgaben bearbeiten

Du bist es gewohnt, die Inhalte von deiner Lehrkraft erklärt zu bekommen und jederzeit Fragen stellen zu können. Alleine mit einem Thema zu sein, ist etwas völlig anderes und erfordert von dir ein spezielles Vorgehen.



**Eine positive Einstellung hilft:** Sich Neues selbst zu erarbeiten ist anstrengend und neu für dich und manchmal frustrierend – aber auch ein Training einer Fertigkeit, die dein zukünftiges Leben in vielen Bereichen erleichtert.

**Lege dir alles bereit,** was du zum Lernen brauchst, sodass du ohne Unterbrechung arbeiten kannst. Smartphone oder Computer kannst du zum Recherchieren nutzen.

**Verbanne alles,** was dich ablenken könnte, aus deinem Arbeitsbereich.

**Lies die Aufgaben und Texte konzentriert durch.** Es ist völlig in Ordnung, wenn du nicht alles beim ersten Durchlesen verstehst! Gestehe dir selbst mehrere Lese-Durchgänge und Zeit zu, um etwas wirklich zu durchdringen.

**Lege ein Fragen-Blatt an.** Notiere deine Fragen oder Unklarheiten. Suche zunächst selbst nach konkreten Antworten im Text oder auf den Abbildungen daneben. Hole dir erst Hilfe, wenn du wirklich nicht mehr weiterarbeiten kannst. Recherchiere im Internet, suche ein Erklärvideo, frage Menschen, die gerade Zeit haben... und dann erst deine Eltern oder deine Lehrkraft.



# Tipps für die freie Zeit!

## TEIL III: Sich und anderen bewusst etwas Gutes tun

Unser Leben hat sich grundlegend verändert. Was machst du jetzt in deiner „freien“ Zeit, wenn du dich nicht mehr mit Freund\*innen treffen oder in den Sportverein gehen kannst?

Pause machen und Entspannen bedeutet nicht unbedingt, nichts zu tun oder ausschließlich Serien zu gucken. Den meisten Menschen tut es gut, aktiv etwas anzugehen und die Zeit sinnvoll zu nutzen.



**Eine positive Einstellung hilft:** Du hast jetzt die Chance, Dinge auszuprobieren, die du sonst nie gemacht hättest und so Interessen und Leidenschaften in dir zu entdecken, die sonst vielleicht nie zum Vorschein gekommen wären.

**Suche dir deine Projekte zur „aktiven“ Entspannung!** Lesen, mit Geschwistern Gesellschaftsspiele spielen, dein Zimmer umgestalten, einen Film schneiden, Malen, Basteln, Konstruieren und Gedichte schreiben... das macht gute Laune und dir bleiben tolle Ergebnisse, die du uns allen dann vorstellen kannst!

**Zeit zum Üben/Wiederholen nutzen.** Solltest du schon mit allen Aufgaben fertig sein und noch etwas für die Schule arbeiten wollen, dann nimm dir deine „alten“ Hefte vor und gehe sie noch mal durch, übe Kopfrechnen, nimm dir die Vokabeln vor, überlege dir Aufgaben für dich selbst.

**Sich in interessante Themen vertiefen.** Gibt es ein Thema, das dich schon immer interessiert hat, z.B. „Wölfe“ oder „Raumfahrt“? Organisiere dir ein Buch oder recherchiere im Internet und gehe dem Thema auf den Grund. Erzähle jemandem von deinen Erkenntnissen oder drehe ein Erklärvideo oder einen Trickfilm. Das kannst du dann auch mit anderen teilen.

**Anderen Hilfe anbieten.** Dem Nachbarn etwas besorgen, der Freundin etwas erklären... Biete aktiv deine Hilfe an. Auch Klassenkamerad\*innen könnten Hilfe brauchen. Manche haben z.B. zuhause nicht so viele technische Möglichkeiten. Ausgedruckte Arbeitsblätter lassen sich z.B. gut in den Briefkasten werfen!