

SELBSTMANAGEMENT FÜR SCHÜLER

super organisiert von Zuhause lernen



PLAN DEINEN TAG:

Schreibe alle Aufgaben, die du heute erledigen möchtest auf je einen Post-it-Zettel und notiere dazu die Zeit, die du ungefähr für jede Aufgabe brauchen wirst. Z. B. Matheaufgaben 60 Min.

SUPER ORGANISATION IM SCHÜLER-KANBAN:

Sortiere die Aufgaben in zwei bis drei Zeitblöcke am Vormittag und zwei Zeitblöcke am Nachmittag zu je max. 1 Stunde.

Klebe deine Aufgaben so im Kanban ein, dass du die kniffligsten Aufgaben in deiner Tageshochform erledigst - wenn du am fittesten bist. So wirst du am schnellsten vorankommen.

| AUFGABEN | PAUSE | ERLEDIGT |
|----------------------------------|---|---|
| Vormittag 1. Mathe | Worauf freue ich mich? WhatsApp | was habe ich geschafft? Geometrie |
| 2. Deutsch | Malen rausgehen | |
| 3. Deutsch 2 Kunst | Hörbuch | |
| Nachmittag 1. Englisch | Teledon Musik | |
| 2. Gitarre | | |
| 3. Französisch | | |



PLANE zwischen jedem Zeitblock 20-30 Minuten **PAUSE** ein.

FEIER DEINE PAUSEN & BELOHN DICH

Um gut voran zu kommen und dich konzentrieren zu können, braucht dein Gehirn regelmässig Sendepause. Hockst du zu lange an deinen Aufgaben, wirst du länger brauchen, als wenn du öfter Pausen machst.



BEWEGUNG draussen bringt Power für's Gehirn und macht dich fit für die nächste Aufgabenrunde.

SOCIAL POWER

Freunde sind eine Superkraft! Sie bringen gute Laune und einen Schub Energie! Tausche dich mit Klassenkameraden oder Freunden in deinen Pausen aus.



ABLENKUNGSKILLER

Ablenkungen sind genauso wie der innere Schweinehund der Oberkiller deiner Konzentration. Stell deshalb dein Handy in deinen Arbeitsphasen am besten auf lautlos – oder leg es in ein anderes Zimmer, damit du nicht bei jeder Nachricht drauf spickst und abgelenkt wirst. So wirst du super schnell deine Aufgaben erledigen können.

