

## Tipps zum Arbeiten im Homeoffice

1. Suche Dir einen Platz, an dem Du gut in Ruhe arbeiten kannst.
2. Halte Ordnung und richte gleich alle Sachen her, die Du zum Arbeiten brauchst (z. B. deinen Wochenplan)
3. Erstelle am Anfang der Woche einen Plan für die Woche. Das kostet Dich zwar ein bisschen Zeit, hilft Dir aber sehr, um Dich zu strukturieren. Du hast dann nicht mehr so sehr das Gefühl von einem Berg an Aufgaben überrollt zu werden.
4. Hake alle Aufgaben ab, die Du gemacht hast. Das gibt Dir das gute Gefühl, Deine Aufgaben angegangen und bewältigt zu haben.
5. Arbeite wenn möglich jeden Tag immer zur gleichen Zeit. Ein Tagesplan könnte so aussehen:
  - 8.00 Uhr Frühstück
  - 8.30 - 9.45 Uhr: Ein Fach, das Dir leicht fällt; dann fällt es Dir leichter zu beginnen
  - Zehn-Minuten-Pause: Keine großen Aktivitäten beginnen, sondern z. B. ein Lieblingslied hören, sich was zum Trinken holen, einen kurzen Ratsch mit einem Elternteil oder Geschwister
  - 9.55 - 10. 35 Uhr: nächste Arbeitseinheit (mündliche und schriftliche Arbeitsaufträge abwechseln)
  - Große Pause: Bewegung (Fitness-Übungen, Ballspielen vor der Haustür o. ä.)
  - 11.00 - 11.45 Uhr: nächste Arbeitseinheit
  - Zehn-Minuten-Pause (s.o.)
  - 11.55 - 12.35 Uhr: nächste Arbeitseinheit
  - Mittagspause

Wenn Du es geschafft hast, Dich gut zu konzentrieren, bist Du evtl. jetzt schon fertig und hast am Nachmittag Freizeit. Baue die Fächer entsprechend der Anzahl an Stunden, die Du im Stundenplan hast, in Deinen Wochenplan ein. Wenn Du also z. B. 3 Stunden Latein in der Woche hast, dann baue dieses Fach an 3 Tagen in der Woche in Deinen Plan ein.

5. In jedem Fall: Mache Pausen! Mit Bewegung! Tanzen zum Lieblingslied, Treppen rauf und runter auf Tempo, kicken etc..
6. Trinke genug! Stell Dir ein Getränk an Deinen Arbeitsplatz, möglichst ohne Zucker.
7. Nimm Dir nicht zu viel vor. Mache das, was Du machst, bewusst. Wenn Du merkst, dass Du Dich von einem Berg an Aufgaben überrollt fühlst, entscheide Dich bewusst dazu, eine Einheit von Deinem Arbeitsplan zu streichen. Vielleicht kannst Du diese Einheit später in den nächsten Tagen einbauen, wenn Du Dich fitter fühlst. Du musst es nicht perfekt machen in diesen Tagen! Wichtig ist, schulisch etwas am Ball zu bleiben.

**Ich hoffe, die Tipps helfen Dir! Viel Erfolg und Kraft Dir und herzliche Grüße!**

Viele weitere gute Tipps und Anregungen (Lernen und Motivation, Freizeitgestaltung, Bekämpfung von Langeweile, Kommunikation, Umgang mit Unsicherheiten und Ängsten usw.) findest du im Internet auf folgender Seite:

<http://www.pi-muenchen.de/unerwartet-schulfrei/>

S. Wiegmann  
Schulpsychologin