

Selbstorganisation während der kommenden Lernzeit

Die Selbstorganisation sieht wie folgt aus:

Erst einmal machst du dir einen Überblick über die Aufgaben, die zu erledigen sind. Danach erstellst du dir einen eigenen Plan auf dem Papier, wie er dir am besten gefällt. In der digitalen Variante erstellst du den Plan an deinem Smartphone.

Danach kannst du loslegen! Aber erst einmal alles nacheinander:

1. Überblick verschaffen & Aufwand schätzen – 30-60min

- Lade dir alle Aufgaben von der Schul-Webseite herunter. Wenn du magst und kannst, drucke sie dir aus, damit du alles im Überblick hast.
- Mach dir eine Liste der Aufgaben. Ungefähr so:
 - Deutsch – Text lesen und Fragen beantworten
 - Mathe – Buch S 57, 4 Aufgaben
- Schreibe hinter jede Aufgabe wie lange du ungefähr dafür brauchst. Schätze einfach mal! Runde hierbei auf vollen 5 oder 10 Minuten.
- Diese Liste kannst du später auch zur Kontrolle und Abhaken nutzen.

2. Eigenen Plan erstellen

ANALOG (auf Papier) – ca.1h

- Erstelle dir eine Tabelle wie einen Stundenplan – nur, dass dies dein eigener Corona-Lernzeit-Plan wird.
 - Du brauchst 6 Spalten (1 = Zeit, 2 = Montag, 2 Dienstag, ...)
- Überlege dir, zu welchen Zeiten du deine Aufgaben machen möchtest. Sicher ist, vormittags hat man mehr Energie und man ist leistungsfähiger. Eine Möglichkeit: Zeitfenster von 45min Aufgaben und 15min Pause. Oder 30min Aufgaben und 15min Pause. Das kannst du dir selber einteilen. Stimme dich auch gern mit deinen Eltern dazu ab.
- Beachte, dass du Pausen machst! Zum Trinken und Essen. Eine Mittagspause nach dem Essen macht auch Sinn.
- Verteile diese Zeitfenster auf den Tag. Beispiel:

09:30 – 10:15 Uhr – Aufgaben
10:15 – 10:30 Uhr – Pause
10:30 – 11:15 Uhr – Aufgaben
Mittagspause
13:30 – 14:15 Uhr – Aufgaben
14:15 – 14:30 Uhr – Pause
14:30 – 15:15 Uhr – Aufgaben
- Damit du diesen Plan auch einhältst, wäre es gut, immer eine Uhr im Blick zu haben.

DIGITAL (am Smartphone) – ca. 1h

- Erstelle dir eine Tabelle wie einen Stundenplan – nur, dass dies dein eigener Corona-Lernzeit-Plan wird.
- Überlege dir, zu welchen Zeiten du deine Aufgaben machen möchtest. Sicher ist, vormittags hat man mehr Energie und man ist leistungsfähiger. Eine Möglichkeit: Zeitfenster von 45min Aufgaben und 15min Pause. Oder 30min Aufgaben und 15min Pause. Das kannst du dir selber einteilen. Stimme dich auch gern mit deinen Eltern dazu ab.

- Beachte, dass du Pausen machst! Zum Trinken und Essen. Eine Mittagspause nach dem Essen macht auch Sinn.
- Verteile diese Zeitfenster auf den Tag. Beispiel:

09:30 – 10:15 Uhr – Aufgaben

10:15 – 10:30 Uhr – Pause

10:30 – 11:15 Uhr – Aufgaben

Mittagspause

13:30 – 14:15 Uhr – Aufgaben

14:15 – 14:30 Uhr – Pause

14:30 – 15:15 Uhr – Aufgaben

- Nimm dir die Kalender App auf deinem Smartphone. Öffne den Montag (Dienstag, ...) und erstelle für jede Aufgaben-Zeit einen Termin.
 - Stelle ein, dass er sich wöchentlich wiederholt.
 - Stelle eine Erinnerung ein. Am besten 10min oder 5min vorher.
 - Diese Arbeit scheint viel, aber du machst sie nur einmal!

3. Arbeitsplatz einrichten – 30-60min

- Bevor du mit deinen Aufgaben anfängst, nimm dir Zeit deinen Schreibtisch aufzuräumen. Leg dir alle Materialien (Bücher, Hefte, Stifte, ...) bereit, damit du nicht noch einmal aufstehen musst, nachdem du schon angefangen hast.
- Versuche Dinge die dich ablenken von deinem „Arbeitsplatz“ fern zu halten:
 - Handy lautlos (Vibration auch aus!)
 - Fernseher aus
 - Auf dem Laptop/Computer nur die nötigen Programme öffnen

4. Fortschritt kontrollieren – nach jedem Zeitfenster 5min

- Setze auf der Liste mit allen Aufgaben einen Haken. So siehst du immer, was du schon geschafft hast.
- Hast du die Aufgaben in der Zeit geschafft, die du geschätzt hast?
 - Notiere dir die tatsächliche Zeit, die du benötigt hast.
 - Falls du länger gebraucht hast, ist das nicht schlimm. Notiere auch diese Zeit und arbeite im nächsten Zeitfenster für dieses Fach an der Aufgabe weiter.
- Was hat dich abgelenkt?
 - Versuche die Ablenkung zu vermeiden/abzustellen.

5. Eigenen Plan optimieren – am Ende eines Tages – 10-15min

- Wie bist du mit den Zeiten zurechtgekommen?
 - Passe gegebenenfalls die Zeiten für die Zeitfenster an.
- Falls du die Zeiten „verpasst hast“, versuche vielleicht einmal die digitale Variante.