

Schularbeiten zu Hause

- Hausaufgaben sind die schriftlichen und mündlichen Aufgaben in den einzelnen Fächern, die dafür da sind, dass du das im Unterricht Gelernte für dich noch einmal in Ruhe zuhause aufgreifst und den **Unterrichtsstoff** damit **wiederholst und festigst**.
- Hausaufgaben können aber auch „nur“ darin bestehen,
 - ... den Eltern eine Nachricht zu übermitteln
 - ... die Unterschrift der Eltern einzuholen
 - ... Material zu sammeln oder Schere und Klebe zu besorgen
 - ... Geld mitzunehmen
 - ... die Materialien anzustecken, die du für den (nächsten) Schultag benötigst.
- Das **Logbuch**, das dir dein Klassenlehrer bestellen kann, soll dir helfen, an alle Hausaufgaben zu denken. Bringe es zu jeder Stunde mit und notiere darin die Hausaufgaben für den Tag, an dem du sie fertig haben musst.
- Meistens ist es sinnvoll, nach der Schule zunächst eine **kleine Erholungsphase** einzubauen und dann vor dem Spielen die Hausaufgaben zu machen.
- Manche Fächer hast du nicht täglich. Erledige sie aber am besten **gleich an dem Tag**, an dem du sie aufbekommst. Dann ist die **Erinnerung** noch **frisch** und somit geht es viel **leichter**.
- Auch wenn du **nichts „aufhast“**, ist es wichtig, dass du dir die jeweiligen Unterrichtsstunden **noch einmal ins Gedächtnis** rufst. Lies noch einmal nach, was du dir im Unterricht notiert hast. Dann prägst du dir den Stoff leichter ein, ohne extra lernen zu müssen und kannst leichter auf die Frage des Lehrers antworten: Was haben wir in der letzten Stunde gemacht?
- Es ist sinnvoll, sich die **Hausaufgaben einzuteilen**. Dazu ein paar Tipps:
 - Zwischen **15 und 18 h** ist die Leistungsfähigkeit besonders hoch. Daher ist es sinnvoll, in diesem Zeitrahmen die Aufgaben zu erledigen.
 - In der **Ruhe** liegt die Kraft: Man hat herausgefunden, dass die Konzentration besser ist, wenn Ruhe herrscht. Lass also **niemals Musik** laufen, wenn du Hausaufgaben machst. Dann dauern sie länger. Ziehe dich wenn möglich dahin zurück, **wo du nicht abgelenkt** wirst.
Das glaubst du nicht? Dann probiere es einmal aus. Erledige 20 Minuten lang die gleichen Aufgabentypen ohne und dann mit Musik.
 - **Fange mit etwas Leichtem an.** So ist der Start leichter. Wechsle dann zwischen schweren und leichten Aufgaben. Die **schwierigste** solltest du eher **an zweiter Stelle** bearbeiten, da die **Konzentration** dann **noch (sehr) hoch** ist.
 - **Variation** ist wichtig: Erledige mündliche und schriftliche Aufgaben abwechselnd. Variiere zwischen lesen, schreiben, malen und rechnen
 - Gehe **nach der Dringlichkeit** vor: Was muss bereits morgen fertig sein, was erst später?

- Zwischendurch solltest du **kleine Pausen** einlegen: z. B. 5 Minuten nach 30 Minuten Arbeit. In den Pausen sollte **nicht fern geschaut/ Computer** gespielt werden. Es geht um wirkliche Entspannung: z.B. aufstehen, etwas zu **Trinken** holen, Lieblingsmusik hören)
 - **Erst die Arbeit dann das Vergnügen. Belohne dich am Ende** mit etwas Schönem.
- Bevor du dich ans Vergnügen machst, ist es sinnvoll schon einmal **die Tasche** für den nächsten Tag zu **packen**. Dann kannst du dich richtig entspannen, da du noch mit deinen Gedanken in der Schule warst, als du sie gepackt hast.

Eine **Checkliste** kann dir beim Packen helfen:

- Logbuch mit den Aufgaben und dem Stundenplan ansehen
- Bücher, Hefte, Mappen für jedes Fach einpacken
- Alle Hausaufgaben gemacht?
- Sportzeug einzupacken?
- Materialien, Klebe, Schere, Tintenpatronen, Federtasche, Anspitzer?
- Besonderes: Unterschrift der Eltern, Geld, Entschuldigungen, Klassenarbeit, Zirkel, Geodreieck

