

Dein Arbeitsplatz

Ein **ruhiger, heller** Raum, mit genügend Licht (z.B. Schreibtischlampe), am besten am Fenster, mit genügend Sauerstoff (5 Min. durchlüften hilft), **ohne** jegliche **Störfaktoren** wie Musik, andere Personen (Geschwister) wäre für das Lernen optimal.

Vielleicht kannst du ihn für dich so gestalten, dass er angenehm und einladend für dich ist.

Hilfreich wäre es, wenn du regelmäßig **an demselben Platz** arbeiten würdest. Dann bist du schon einmal auf das Arbeiten eingestellt.

In der Nähe deines Arbeitsplatzes sollte dein **Stundenplan gut sichtbar** hängen, damit du dein Lernen schnell **planen** und schnell zurechtlegen kannst, was du benötigst.

Hilfreich können z.B. auch **Zeitschriftenordner** sein, die du dir **für jedes Fach** anlegst. In diese könntest du deine Materialien (Bücher, Hefte, Mappen) für das jeweilige Fach sammeln und hast so gleich alles **griffbereit**, wenn du für ein bestimmtes Fach lernst bzw. deine **Tasche für den nächsten Tag am Nachmittag/ Abend vorher** packst. Allerdings solltest du dann auch so selbstdiszipliniert sein und es immer wieder ordentlich zurücksortieren. Probiere es doch einfach einmal aus. Es kann dich bei der Organisation sehr unterstützen.

Der **Tisch**, an dem du deine Aufgaben in Ruhe erledigst, sollte **aufgeräumt** und wenn möglich so weit wie möglich **leer** sein. Dein **Handy** sollte auf **stumm** und an einen anderen Platz, am besten außerhalb des Zimmers, gelegt werden, damit dich niemand beim Lernen stören kann. So kannst du immer nur die Materialien für das jeweilige Fach auf dem Tisch ausbreiten und dich **nicht** von anderen Dingen **ablenken lassen**.

Weitere Dinge, die dir bei deiner Organisation helfen könnten, sind ein **übersichtlicher Kalender**, in den Du **alle Klassenarbeitstermin** zu Schuljahresbeginn eintragen kannst. Dieser könnte auf einem **Whiteboard/** an einer **Magnettafel** hängen, an das/ die du noch andere **Stichwortzettel** heften kannst. Z.B. **Vokabel**, die du dir einfach nicht merken kannst, hätten dort Platz. Dadurch, dass du sie immer wieder siehst, kannst du sie besser im Gedächtnis abspeichern. Du solltest sie aber auch wieder abhängen, wenn du sie dann kannst. Der Blick gewöhnt sich sonst irgendwann an Bilder und nimmt sie nicht mehr wirklich wahr. Daher ist ein Umgestalten des Boards durchaus wichtig. Falls du dies nicht hast, genügt auch ein Monatsplan am Fenster/ an einem Schrank/ am Spiegel.

Sicherlich findest du eine Möglichkeit für dich.

Wenn du weißt, dass du dich eine längere Zeit mit einem Thema befassen musst und nicht gestört werden möchtest, könntest du ein Schild mit „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen und dir Trinken (Wasser, keine süßen Getränke) und vielleicht einen gesunden Snack gleich mit an deinen Arbeitsplatz stellen.

Manchmal ist es aber auch wohltuend, aufzustehen, sich etwas zu Essen/ Trinken zu holen, so eine kleine Pause einzulegen und sich dann wieder hinzusetzen.

- Ruhig, hell
- Aufgeräumt
- Handymfrei
- Zeitschriften- ordner
- Kalender
- Stundenplan

