

## Vorschlag für deinen Arbeitstag im „Homeoffice“ (Unterstufe)

bis 8.45 Uhr	Aufstehen/ Frühstück/ Schreibtisch herrichten
8.45 bis 9 Uhr	Erstelle eine To-do-Liste für den heutigen Tag, lege die Arbeitsmaterialien für heute bereit.
9 bis 10.30 Uhr	Arbeitsphase 1 ( <i>Nimm dir vor, um 9:00 Uhr wirklich am Schreibtisch zu sitzen! Handy aus und weg!</i> )
10.30 bis 11 Uhr	Pause, Fitnessübungen von deiner Sportlehrkraft machen, kleiner Spaziergang (keine digitalen Medien!)
11 bis 12.30 Uhr	Arbeitsphase 2 ( <i>Pünktlichkeit und Einhaltung der Regeln helfen auch daheim!</i> )
12.30 bis 13.30 Uhr	Mittagessen, danach entspannen/ frische Luft schnappen
13.30 bis 15 Uhr	Arbeitsphase 3 ( <i>Durchhalten! Wenn du alles erledigt hast, kannst du vielleicht auch früher aufhören!</i> )
Vorschläge bis zum Abendessen	Rausgehen, Fahrrad fahren, spazieren gehen, mit Freunden telefonieren, fernsehen, mit Geschwistern spielen, kochen, lesen, backen, basteln, Tagebuch schreiben, ...
Vor dem Ins-Bett-Gehen	Wiederholung der Latein-/ Englisch-/ Französisch-Vokabeln ( <i>Danach keine Bildschirmzeit mehr! Aber das wisst ihr ja sowieso!</i> )

### **Tipps:**

- Erstelle dir eine Liste mit den täglichen Aufgaben zum Abhaken.
- Mach innerhalb jeder Arbeitsphase nach ca. 30 min eine kurze Zwei-Minuten-Pause: kurz aufstehen, Fenster auf, in die Küche gehen, was trinken, Apfel essen, ... Aber nach spätestens zwei Minuten

musst du wieder zurück am Schreibtisch sein (bei Schwierigkeiten kannst du dir ja einen Wecker stellen).

Beachte bei den Kurz-Pausen von zwei Minuten: nicht nach 30 Minuten mitten in einer Aufgabe den Stift fallen lassen, sondern immer dann die Pause nehmen, wenn eine Aufgabe (oder Zwischenaufgabe) erledigt ist. Bevor du aufstehst, räume aber noch die nicht mehr benötigten Sachen weg und lege dir bereits die Hefte/ Bücher/ Materialien für das nächste Fach nach der Pause bereit. Wenn du dann nach zwei Minuten wieder an den Schreibtisch kommst, liegt schon alles bereit und ist aufgeschlagen für die nächste Aufgabe. Das erleichtert den (Wieder-) Einstieg.

- In jeder Arbeitsphase: Steige mit etwas Leichtem ein, z.B. mit deinem Lieblingsfach: zum einen ist das leichter für die Motivation und auch besser für dein Gehirn zum Warmlaufen. Fange nicht gleich mit einer „harten Nuss“ an!
- Gönn dir viel frische Luft und Bewegung, evtl. hat dein Sportlehrer/-in ja Übungsvorschläge verschickt.