

## Mein Wochenplan fürs Homeschooling



### Wie kann ich mein Homeschooling strukturieren?

Damit du in den kommenden Wochen mit einem guten Gefühl deine Aufgaben für die Schule meistern kannst, möchte ich dir eine **Checkliste** und einen **Plan** an die Hand geben, die dir helfen können.

Zunächst einmal habe ich einige **Tipps** in einer Checkliste aufgeschrieben, die du vor der Arbeit erledigen solltest. Die Tipps kannst du **abhaken**. Sollte es mit dem Lernen mal nicht so funktionieren, kannst du die Liste noch einmal durchgehen und schauen, ob ein Punkt aus dieser Liste der Grund dafür ist. Sollte es so sein, kannst du etwas ändern.

#### Checkliste

- Ich habe einen Tisch in der Wohnung gefunden, an dem ich **ruhig arbeiten** kann.
- Auf dem **Tisch** liegen nur meine Arbeitsmaterialien (Stifte, Heft, Buch).
- Beim Arbeiten liegen nur die **Arbeitsmaterialien für das jeweilige Fach**, was ich gerade bearbeite, auf dem Tisch.
- Der **Stuhl**, auf dem ich sitze, ist bequem und ich kann längere Zeit darauf sitzen.
- Ich habe die **Tür** zum Zimmer geschlossen, damit es ruhig ist und ich mich konzentrieren kann.
- Das **Handy** liegt in einem anderen Raum oder ist ausgeschaltet.
- Ich habe die **Musik** ausgeschaltet.
- Ich schaue keine **Filme** nebenher.
- Ich bin **allein** im Arbeitsraum.
- Ich bin nicht allein im Raum, aber **alle wissen**, dass ich jetzt arbeiten muss und verhalten sich still.
- Ich habe ein **Glas Wasser** neben mir stehen.

**Nun kann es los gehen!!!!**

## Mein Wochenplan fürs Homeschooling



## Ich erstelle mir meinen Wochenplan für die kommende Woche

So wie die Schule jeden Tag stattfindet, ist es sinnvoll auch jetzt jeden Tag Zeiten einzuplanen, in denen du lernst. Da du von den Lehrern jedoch oft den Stoff für eine Woche geschickt bekommst, hast du sicherlich manchmal das Gefühl, dass du die Menge gar nicht schaffen kannst. Deswegen möchte ich dir eine Möglichkeit vorstellen, mit der du dir deinen eigenen Stundenplan gestalten kannst.

Es macht Sinn, jeden Tag in Portionen zu lernen. Unten siehst du einen Plan, in den du die Portionen reinschreibst, die du am Tag erledigen willst. Du entscheidest in welcher Reihenfolge du die Fächer erarbeitest. Du entscheidest auch an welchem Tag du welches Fach erledigst. Manchmal hilft es, wenn man die ungeliebten Fächer ganz an den Anfang stellt und etwas, was man gerne macht weiter nach hinten. Dann kann man sich darauf freuen und belohnt sich mit dieser Arbeit.

Wichtig ist auch, dass man sich immer mal wieder zwischen den Aufgaben bewegt. Anregungen findest du im Plan.

*Hänge die beiden Pläne gut sichtbar z.B. an die Tür oder über den Schreibtisch. Immer wenn du eine Arbeit fertig gemacht hast, dann machst du ein Häkchen dahinter. Und wenn der Arbeitstag herum ist, dann belohnst du dich mit einer Aktivität, die du dir selbst aussuchst.*

## Mein Wochenplan fürs Homeschooling




Montag			Dienstag			Mittwoch		
Zeit	Fach	Aufgabe	Zeit	Fach	Aufgabe	Zeit	Fach	Aufgabe
9.00-9.45			9.00-9.45			9.00-9.45		
Pause		Versuche 15 Sek. auf einem Bein zu stehen und den Fuß des freien Beines in beide Richtungen zu drehen. Wiederhole das mit dem anderen Bein.	Pause		Mache 20 Hampelmänner.	Pause		Ziehe deine Schultern 10x zu den Ohren und lass sie dann locker fallen.
10.00-10.45			10.00-10.45			10.00-10.45		
Pause		Trinke etwas und suche in der Wohnung 10 Gegenstände, die violett sind. Präge sie dir wie ein Foto ein.	Pause		Trinke etwas und überlege, wie du dich heute fühlst. Versuche, ein Wort für dein Gefühl zu finden.	Pause		Trinke etwas und stelle dir deine drei Lieblingsgerichte so vor, dass du sie in allen Einzelheiten schmecken kannst.
11.00-11.45			11.00-11.45			11.00-11.45		
Pause		Kreise 10 X mit den Schultern vorwärts und 10X rückwärts.	Pause		Lege die Hände über den Kopf (wie ein Hut) zusammen und ziehe die Ellbogen nach hinten. Halte diese Position 10 sec.	Pause		Tippe 10 x mit dem linken Ellenbogen an dein rechtes Knie. Wiederhole das mit dem rechten Ellenbogen und dem linken Knie.
12.00-12.45			12.00-12.45			12.00-12.45		

## Mein Wochenplan fürs Homeschooling

Donnerstag			Freitag			Wochenend		
Zeit	Fach	Aufgabe	Zeit	Fach	Aufgabe			
9.00-9.45			9.00-9.45					
Pause		Versuche 15 Sek. auf einem Bein zu stehen und den Fuß des freien Beines in beide Richtungen zu drehen. Wiederhole das mit dem anderen Bein.	Pause		Mache 20 Hampelmänner.			
10.00-10.45			10.00-10.45					
Pause		Trinke etwas und suche in der Wohnung 10 Gegenstände, die violett sind. Präge sie dir wie ein Foto ein.	Pause		Trinke etwas und überlege, wie du dich heute fühlst. Versuche, ein Wort für dein Gefühl zu finden.			
11.00-11.45			11.00-11.45					
Pause		Kreise 10 X mit den Schultern vorwärts und 10X rückwärts.	Pause		Lege die Hände auf die Schulter und kreise 10 vorwärts/rückwärts.			
12.00-12.45			12.00-12.45					




# Mein Wochenplan fürs Homeschooling

## Meine Anreize (Beispiel)

	Heute bin ich zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil... 	Heute bin ich mittelmäßig zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil... 	Heute bin ich gar nicht zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil... 	Ich belohne mich heute mit...
<b>Montag</b>				<b>30 Minuten Fahrrad fahren</b>
So kann ich mich morgen verbessern...	<b>Zwischendurch etwas essen.</b>			<b>Mit einer Freundin telefonieren</b>
<b>Dienstag</b>				...
So kann ich mich morgen verbessern...		<b>Das Handy wirklich in die Küche legen.</b>		
<b>Mittwoch</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...			<b>Früher anfangen, mich nicht ablenken lassen.</b>	
<b>Donnerstag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				
<b>Freitag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				

# Mein Wochenplan fürs Homeschooling

## Meine Anreize

	Heute bin ich zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil.... 	Heute bin ich mittelmäßig zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil... 	Heute bin ich nicht zufrieden mit meiner geschafften Arbeit, weil.. 	Ich belohne mich heute mit.....
<b>Montag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				
<b>Dienstag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				
<b>Mittwoch</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				
<b>Donnerstag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				
<b>Freitag</b>				
So kann ich mich morgen verbessern...				