



Vorbereitung

Wo und wie kann ich gut arbeiten?

Mein Arbeits- platz

- Ich suche mir einen eigenen ruhigen Arbeitsplatz.
- Ich habe Platz für meine Hefte und Bücher.

Mein Tag

- Ich lege mit meinen Eltern fest, wann ich aufstehe, wann es Frühstück gibt und wann ich anfangen zu arbeiten.
- Wir planen feste Pausenzeiten ein.
- Wir legen das Ende der Arbeitszeit fest.
- Ich überlege, was ich nach meiner Arbeitszeit in meiner Freizeit gerne tun möchte.
- Wir planen gemeinsam, wer wann für die Arbeit den Computer braucht.

Verpflegung

- Ich stelle mir vorher ein Glas Wasser und einen kleinen gesunden Snack (Obst, Gemüse, ein Brot,...) bereit.

Arbeitszeit

Los geht's!

Überblick

- Ich lese gemeinsam mit meinen Eltern meinen Arbeitsplan.
- So bekomme ich einen Überblick über die Aufgaben, die erledigt werden müssen.

Alles klar?

- Ich weiß, welche Materialien ich brauche. Ich verstehe die Aufgaben des Arbeitsplans.
- Falls ich etwas nicht verstehe, frage ich meine Eltern oder Mitschüler.
- Wenn immer noch nicht alles klar ist, schreibe ich meiner Lehrerin.

Reihenfolge

- Ich plane, in welcher Reihenfolge ich die Aufgaben bearbeiten werde (wenn es nicht durch den Arbeitsplan vorgegeben ist).

Tagesplan

- Ich mache mir einen Tagesplan. Ich trage ein, welche Aufgaben ich heute erledige und wie viel Zeit ich dafür brauche.
- Jede erledigte Aufgabe hake ich ab.

Fragen?

- Ich lese alle Aufgaben für heute.
- Ich frage meine Eltern zur verabredeten Zeit, wenn ich etwas nicht verstehe.
- Wenn ich immer noch nicht weiter komme, schreibe ich meiner Lehrerin.

Das schaffe ich!

- Ich arbeite sorgfältig und ordentlich.
- Ich gebe mein Bestes.
- Ich versuche, alleine zu arbeiten und frage nur nach Hilfe, wenn ich es alleine nicht schaffe.
- Wenn ich nicht weiterkomme, gebe ich nicht auf und versuche es später noch einmal.
- Mama oder Papa freuen sich vielleicht, wenn ich ihnen nach meiner Arbeitszeit meine fertigen Aufgaben zeige.

Überdenken

Wie hat es heute geklappt?

Ablenkung

- Hat mich etwas beim Arbeiten gestört oder abgelenkt?
- Ich überlege, wie das nicht mehr passiert.

Hilfe

- Habe ich mich heute an die Arbeitszeiten und Regeln gehalten?
- Habe ich Hilfe gebraucht und angenommen?
- Brauche ich morgen mehr oder weniger Hilfe?

Austausch

- Ich telefoniere oder schreibe mit anderen Kindern aus der Schule.
- Wir helfen uns bei den Aufgaben oder reden darüber.

Internet

- Im Internet gibt es viele tolle Seiten, auf denen ich etwas lernen und spielen kann: antolin, anton, mathepirat, pikas, klaro-labor,...

Gutes tun

- Ich mache Pausen und versuche mich dann zu entspannen.
- Ich spreche mit meiner Familie über schöne Dinge.
- Ich belohne mich selber mit etwas, das ich gerne mache, wenn ich toll gearbeitet habe.

Am Abend

- Abends im Bett denke ich über den Tag nach: Was war gut? Was war nicht so schön?
- Muss ich morgen etwas anders machen?