

# Erfolgreich lernen im



## 1. Mein Arbeitsplatz

- Wähle einen **ruhigen Arbeitsplatz**, an dem du nicht gestört wirst
- **Räume** deine Arbeitsmaterialien **auf**, bevor du anfängst
- Vor dir liegen nur **Materialien**, die du gerade zum Arbeiten brauchst

## 2. Arbeitszeiten

- Verteile deine Aufgaben auf **verschiedene Tage**
- **Starte früh** in den Tag
- Setze dir **feste Zeiten** zum Lernen, z.B. 8Uhr – 11Uhr

## 3. Pausen

- Mache **regelmäßig Pausen**, z.B. immer nach einer Stunde
- Lasse immer wieder **frische Luft** in dein Zimmer
- Vergiss nicht, zwischendurch eine Kleinigkeit **zu essen und regelmäßig zu trinken**
- Mache ein paar **Bewegungseinheiten** oder
- gehe kurz in den Garten oder auf deinen Balkon



## 4. Tipps

- Sammel Fragen auf einem Extrablatt und suche dir **Hilfe** bei deinen Mitschülern, deinem Klassenlehrer oder deinem Teamteacher
- Mach dir **eine Aufgaben-Checkliste**, damit du den Überblick behältst