

STRESS MIT HAUSAUFGABEN, UND NUN?



Warum überhaupt Hausaufgaben?

Hausaufgaben sind ein wichtiger Teil deines Schulalltags und helfen dir dabei:

- **Besser zu verstehen:** Du kannst den Unterrichtsstoff nochmal üben und nachvollziehen.
- **Hilfe zu bekommen:** Du kannst deine Lehrkräfte bei den Aufgaben durch gezieltes Anfragen um Hilfe bitten.
- **Selbstständig zu lernen:** Du lernst, deine Aufgaben und deine Zeit gut einzuteilen.
- **Stress zu vermeiden:** Du bist besser auf Tests und Prüfungen vorbereitet.

5 -Tipps für erfolgreiche Hausaufgaben:

1. Feste Arbeitszeiten einhalten

- Regelmäßigkeit: Mach dir feste Zeiten für deine Hausaufgaben, z.B. jeden Tag von 15:00 bis 16:30 Uhr.
- Konstanz: Halte dich an diese Zeiten, damit es dir zur Gewohnheit wird. So fällt es dir leichter, deinen inneren Schweinehund zu besiegen.

2. Aufräumen des Schreibtisches

- Ordnung: Ein aufgeräumter Schreibtisch hilft dir, dich besser zu konzentrieren und fokussieren.
- Materialien griffbereit: Halte alle Sachen, die du benötigst griffbereit, wie Bücher und Hefte.

3. To-Do-Liste erstellen

- Prioritäten setzen: Schreibe alle Aufgaben auf und überlege, welche zuerst erledigt werden müssen.
- Erfolgserlebnisse: Streiche erledigte Aufgaben durch, damit du siehst, was du schon geschafft hast. Sei stolz auf dich und dein Vorankommen.

4. Pausen einlegen (ohne Handy)

- Konzentration bewahren: Mach regelmäßig Pausen, damit du dich besser konzentrieren kannst.
- Handy weg: Lege dein Handy in den Pausen und während der Arbeitszeit zur Seite, damit du nicht vergisst, was du dir schon erarbeitet hast.

5. Hilfe holen erlaubt

- Fragen stellen: Wenn du etwas nicht verstehst, frage deine Mitschüler oder Eltern. Oder notiere dir ausführliche Fragen für die kommende Unterrichtsstunde, um sie deiner Lehrkraft zu stellen.
- Lernpartnerschaften: Arbeite mit einem Freund oder einer Freundin zusammen, um euch gegenseitig zu helfen.

Und wenn es trotzdem nicht klappt?!

Das ist nicht schlimm – aber: Sprich es an! Wir helfen dir, bevor es ein echtes Problem wird. Es gibt viele Wege, Unterstützung zu bekommen – du musst nur den ersten Schritt machen.

Gemeinsam schaffen wir das!
Dein Lehrerteam

Wusstest du schon?

Schülerinnen und Schüler, die regelmäßig ihre Hausaufgaben machen, schneiden im Schnitt eine Note besser in Schulaufgaben ab.