

1. Mein Arbeitsplatz



- ★ Wähle einen ruhigen Arbeitsplatz, an dem du nicht gestört wirst.
- ★ Räume deinen Arbeitsplatz ordentlich auf, bevor du anfängst.
- ★ Vor dir liegen nur Sachen, die du im Moment brauchst.
- ★ Spielsachen sind nicht auf dem Tisch. Sie lenken dich ab.

2. Arbeitszeiten



- ★ Teile dir deine Arbeit gut ein.
- ★ Halte dich (wenn möglich) an die Zeiten in der Schule.

3. Pausen



- ★ Mache regelmäßige Pausen.
- ★ Lasse frische Luft in dein Zimmer und esse eine Kleinigkeit.
- ★ Mache ein paar Bewegungsübungen.

4. Tipp



- ★ Sammle deine Fragen. Du kannst sie auch auf einem Blatt notieren.