
Tipps:

1) Arbeitsplatz

- ✓ Wähle einen ungestörten, ruhigen Arbeitsplatz
- ✓ Räume alles weg, was nicht zu deinen Aufgaben gehört.
- ✓ Lege dir alle Materialien bereit, die Du für die Aufgaben brauchst.

2) Arbeitszeit

- ✓ Teile dir deine Arbeit ein
- ✓ Halte dich an die Zeiten in der Schule, wenn möglich

3) Pause:

- ✓ Lege Pausenzeiten fest und halte dich an diese.
- ✓ Plane regelmäßige Pausen ein.
- ✓ Iss in den Pausen etwas und bewege dich.

