



- Bevor der Unterricht morgens beginnt solltest du gerichtet und angezogen sein, so wie wenn du in die Schule gehen würdest
- Stelle dir für jede Pause einen Handywecker – vielleicht findest Du ja einen, der wie der Schulgong klingt 😊
- Verlasse in der Pause deinen Arbeitsplatz, geh an die frische Luft
- Versuche Dir einen Plan zu machen am Anfang der Woche bzw. am Anfang des Tages. Setze dir ein Ziel für den Tag. Du kannst dir auch kleine Belohnungen nach Erreichen der Ziele überlegen, um dich zu motivieren. Eine Vorlage für eine „to do-Liste“ bekommst du bei Melanie und Sarah
- Solltest es dir schwer fallen dich in der Freizeit zu konzentrieren oder diese Ernst zu nehmen, dann schalte die Kamera an, so dass die Lehrkraft einen Blick auf dich oder deine Arbeit hat.
- Beende deinen Schultag um 15:30 Uhr, wenn du was nicht geschafft hast überlege dir wann du es nachholen kannst.
- Überlege dir am Ende einen (Schul-)Tages was du alles geschafft hast, worauf du stolz oder dankbar sein kannst und was dir gut getan hat
- An einem ordentlichen, aufgeräumten Schreibtisch lernt es sich besser. Versuche, dein Chaos in Maßen zu halten. Vielleicht hat auch eine Kerze oder ein schönes Bild Platz, so dass du dich wohler fühlst.
- Wenn es bei euch zu Hause mal laut zugehen sollte, kannst du es ja mal mit Ohrstöpseln probieren.

Hier hat es Platz für weitere Ideen. Gerne könnt ihr diese auch mit Sarah oder Melanie teilen, dann können vielleicht auch andere davon profitieren.

---

---

---

---

---

Viel Spaß und Erfolg 😊