

Hausaufgaben richtig machen

Checkbogen

Achtung: Niemanden kann man so leicht betrügen, wie sich selbst: Lass Dir von Mama und Papa helfen, dir selber gegenüber ehrlich zu sein!

Woche	1	2	3	4	5	6
Ich arbeite kurz und gründlich!						
Ich mache meine Hausaufgaben an dem Tag, an dem sie gestellt wurden.						
Ich vergesse die mündliche Hausaufgaben nicht. (Vokabeln, Hefteinträge, ...)						
Ich plane meine Hausaufgabe: Z. B.: Soviel Zeit werde ich brauchen, nach den Hausaufgaben mache ich ...						
Ich achte auf überschaubare Portionen und auf Abwechslung: Reihenfolge: Einfache HA – kurze Pause – schwierige und ungeliebte HA – kurze / längere Pause – angenehme oder leichte HA						
Ich mache zwischen Mahlzeiten und Lernen eine Pause (evtl. mache ich erst das Schriftliche, bevor ich die Vokabeln und die Hefteinträge lerne)						
Ich halte meinen Arbeitsplatz und meine Mappe aufgeräumt.						
Ich bringe es fertig, kurze Entspannungspausen zu machen (kurz das Fenster öffnen, etwas trinken gehen, ...) und dann gleich wieder weiter zu machen.						
Ich verwende regelmäßig Hilfsmittel (wie Zettelkasten, Pinnwand, Rekorder, ...)						
Ich achte auf meine Konzentration: Alltägliches bewusst erleben, Sinne schärfen, sich Lust statt Unlust einreden, ... Ich sehe Lernen als Selbstbestätigung und Selbstverwirklichung						
Ich übe auch mal mit Freunden.						

○ bedeutet: Vorsatz für diese Woche

+ bedeutet: Habe ich diese Woche erfüllt