

10 Tipps für das Distanzlernen



Das Material:

Dein Material und der Arbeitsplatz sind ordentlich und organisiert. Mögl. Videokonferenzen vorbereiten.



Schritt für Schritt:

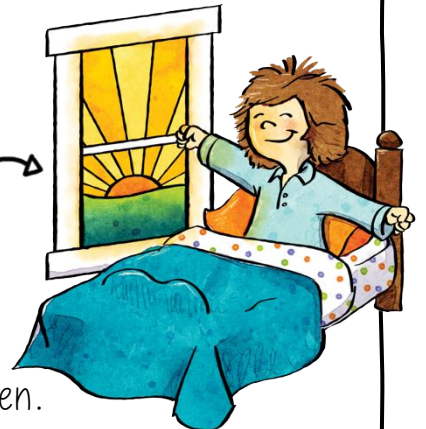


Lernplan:

Ein Wochen- oder Tagesplan gibt dir Struktur. Checke anhand des Plans regelmäßig deinen Lernfortschritt.

Morgenroutine:

Rechtzeitig aufstehen, waschen, anziehen und essen.



Aktive Pausen:

Zwischendrin mehrere kleine und am besten aktive Pausen. Sport, spazieren, kreativ sein, Musik machen, bei Freunden melden etc.



Pausensnacks:

Am besten gesund, frisch und selbst zubereitet.

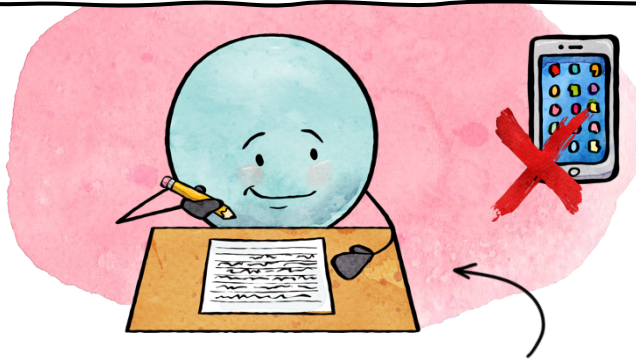


An die Luft:

Gehe regelmäßig nach draußen.

Helfen:

Hilf anderen und suche dir Hilfe, falls du mal nicht weiter kommst.



Ein fester Arbeitsplatz:

Suche dir einen Platz, wo du gut und möglichst ungestört arbeiten kannst. Lege dein Handy besser weg.

Die Organisation:

Schau dir die geplanten Lernzeiten an und arbeite nach diesem Schema. Lies deine Aufgaben immer sehr genau, das spart Arbeit.