STAATLICHE SCHULBERATUNGSSTELLE FÜR DIE OBERPFALZ
WEINWEG 2, 93049 REGENSBURG
TELEFON 0941/2 20 36 • TELEFAX 0941/2 20 37
E-Mail: buero@sbopf.de
http://www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz

Hausaufgaben-Tipps für Schüler

Wenn du dich auf deinen „Flug“ durch die Hausaufgaben möglichst gut vorbereiten möchtest, dann solltest du folgende Punkte überprüfen:

1. Startbahn frei?
2. Ausreichend Sicht?
3. Kopfhörer auf?
4. Maschinen bereit?
5. Landkarte dabei?
6. Kurs festgelegt?
7. Copilot anwesend?

1. Startbahn frei?
Hausaufgaben solltest du immer auf deinem eigenen Schreibtisch erledigen. Überprüfe, ob dein Schreibtischstuhl die richtige Höhe hat. Nur wenn man sich wohl fühlt, kann man gut lernen.
Bevor du beginnst solltest du alles was du nicht direkt benötigst vom Tisch räumen und dir damit möglichst viel Platz und Überblick verschaffen.

2. Ausreichend Sicht?
Ist deine Startbahn ausreichend beleuchtet? Achte darauf, dass du dir beim Schreiben oder Lesen nicht selbst Schatten machst. Lesen im Dunklen strengt sehr an und du brauchst deine Kraft für die Aufgaben. Wenn dein Sitzplatz zu dunkel ist, solltest du dir überlegen, ob du deinen Schreibtisch anders stellst, oder ob du eine zusätzliche Schreibtischlampe verwendest.

3. Kopfhörer auf?
Gut denken kann man nur, wenn man auch konzentriert ist. Das heißt, dass dich bei deinen Hausaufgaben nichts ablenken sollte. Auf diese Weise bist du schneller und hast mehr Freizeit. Achte vor allem darauf, dass es in deinem Zimmer möglichst leise ist. Wenn du Geschwister hast, musst du dazu vielleicht auch deine Tür geschlossen lassen. Bastle dir doch ein schönes „Bitte nicht betreten“-Schild. Musik solltest du nur dann hören, wenn du Aufgaben zu erledigen hast, bei denen du nicht viel denken musst (Ausmalen….).

© Dr. Barbara Gottschling, Schulberatungsstelle Oberpfalz
http://www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz

4. **Maschinen bereit?**
   Grundlegende Dinge braucht man immer. Dazu zählt dein Federmäppchen mit Inhalt. Achte darauf, dass die Stifte und sonstigen Materialien vor dem Start einsatzfähig sind (gespitzt, Patronen voll….). Zusätzlich solltest du immer einen karierten Block bereitlegen, auf dem du dir jederzeit Notizen machen kannst. Seine Gedanken aufzuschreiben hilft manchmal beim Lösen von Problemen.

5. **Landkarte dabei?**
   Welche Zwischenstationen du auf deiner Reise erreichen musst, zeigt dir dein Hausaufgabenheft. Damit du die Übersicht behältst, sollte es möglichst sorgfältig geführt sein. Werfe auch einen Blick auf deinen Stundenplan und überlege, ob du für den nächsten Tag weitere Aufgaben zu erledigen hast, die nicht in deinem Hausaufgabenheft stehen (lernen!). Schreibe dir die zusätzlichen Sachen auf deinen Block.

6. **Kurs festgelegt?**
   Die Reiseroute festzulegen ist vor dem Start die schwierigste Aufgabe, weil du dabei viel beachten musst. Nummeriere dir dazu alle zur erledigenden Aufgaben und lege so eine Reihenfolge fest. Vergiss nicht, regelmäßige Pausen einzuplanen und vermerke diese mit einem dicken Strich.

   Tipps zur Einteilung der Reihenfolge:
   - Überlege dir, ob du mit einer Aufgabe beginnen möchtest, die dir besonders leicht fällt (zum „Aufwärmen“) oder ob du lieber das Unangenehmste zuerst erledigst!
   - Wechsle mündliche und schriftliche Aufgaben ab!
   - Wenn du Dinge auswendig lernen musst, dann mache dir immer wieder kleine Portionen und versuchen nicht alles an einem Stück zu lernen! Plane auch Zeit für das Wiederholen ein!
   - Überlege dir, was du in deinen Pausen machen möchtest! Du solltest dich dabei im Idealfall etwas entspannen und bewegen können, allerdings sollte es dir nicht zu schwer fallen, dich wieder „loszureißen“. Fernsehen eignet sich nicht als Belohnung für deine Pausen (Wer schaltet schon gerne aus, wenn es doch gerade so spannend wird?), besser wäre es z.B. zu deinem Lieblingslied zu tanzen. Vergiss nicht zu lüften - frische Luft erleichtert das Denken!

7. **Copilot anwesend?**
   Damit du jetzt endgültig starten kannst, fehlen dir nur noch die Arbeitsmaterialien für den ersten Punkt deiner Liste (Buch, Heft). Räume deinen Schreibtisch zwischen den einzelnen Aufgaben immer wieder auf – Ordnung am Schreibtisch sorgt auch für Ordnung im Kopf und du kannst das Weg- und Herräumen dazu nutzen, dich gedanklich auf die nächste Aufgabe einzustellen.

© Dr. Barbara Gottschling, Schulberatungsstelle Oberpfalz
http://www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz