



# Wochenplan vom 30.03 – 05.04.2020

<p>16:00 – 22:00</p>	<p>Freizeit z.B.</p> <p>Zimmer aufräumen im Haushalt helfen lesen backen malen puzzeln Musik hören fernsehen Netflix Playstation Podcast</p> <p>Abendessen</p>	<p>Freizeit z.B.</p> <p>Zimmer aufräumen im Haushalt helfen lesen backen malen puzzeln Musik hören fernsehen Netflix Playstation Podcast</p> <p>Abendessen</p>	<p>Freizeit z.B.</p> <p>Zimmer aufräumen im Haushalt helfen lesen backen malen puzzeln Musik hören fernsehen Netflix Playstation Podcast</p> <p>Abendessen</p>	<p>Freizeit z.B.</p> <p>Zimmer aufräumen im Haushalt helfen lesen backen malen puzzeln Musik hören fernsehen Netflix Playstation Podcast</p> <p>Abendessen</p>	<p>Freizeit z.B.</p> <p>Zimmer aufräumen im Haushalt helfen lesen backen malen puzzeln Musik hören fernsehen Netflix Playstation Podcast</p> <p>Abendessen</p>		
<p>22:00</p>	<p>Gute Nacht! ☺</p>	<p>Gute Nacht! ☺</p>	<p>Gute Nacht! ☺</p>	<p>Gute Nacht! ☺</p>	<p>Gute Nacht! ☺</p>		

## Der Arbeitsplatz

- Arbeitsplatz einrichten:
  - aufgeräumter und sauberer Arbeitsplatz
  - idealerweise mit Blick aus dem Fenster
  - minimalistischer Arbeitsplatz besser: am besten nur den Laptop auf dem Arbeitsplatz
  - Pflanzen / Blumen auf dem Tisch verschönern die Atmosphäre
- Auch die direkte Arbeitsumgebung sollte aufgeräumt sein. Dies minimiert Ablenkung.
- Wenn vorhanden: ein Whiteboard / eine Pinnwand zu Hause nutzen um To-Do`s aufzuschreiben. Falls nicht vorhanden, können auch Post-Its für To-Do`s genutzt werden
- Auch Musik kann bei der Konzentration helfen: z.B. Musik mit wenigen Vocals und vielen instrumentalen Parts, damit man sich gut konzentrieren kann

# Wochenplan vom 30.03 – 05.04.2020

## **Persönliches Wohlbefinden und Motivation im Home Schooling**

- Die Morgenroutine beibehalten. Morgens aufstehen, duschen und sich genauso fertig machen, wie wenn man in die Schule fährt (sogar noch mehr Zeit für sich morgens nehmen, da der Schulweg entfällt)
- So kleiden, als ob man in die Schule geht.
- Zwischendurch im Stehen arbeiten, zum Beispiel am Küchentisch.
- Morgens eine To-Do-Liste für den Tag schreiben.
- Auf gute Ernährung und Sport achten. Viele Fitnessstudios haben beispielweise nun Online-Kurse im Angebot. Auch auf YouTube finden sich zahlreiche Sport- und Fitnessvideos.
  
- Am Mittag eine Runde nach draußen / joggen gehen.
- Auf regelmäßige Pausen achten! Zwischendurch öfter mal aufstehen und durch die Wohnung laufen.
- Handy weglegen bzw. stumm schalten.
- Ablenkungen durch den „Haushalt“? Wäsche waschen, Geschirrspüler ausräumen usw. sollten auch im Home-Schooling auf die Mittagspause bzw. auf den Feierabend warten
- Virtuelle Kaffeepause einführen – mit den Klassenkameraden oder Freunden, um den Kontakt nicht zu verlieren.