



Hausaufgaben wieder nützlich machen – aber richtig!

Liebe Lernenden,

Wenn unklug gehandhabt kann die Anfertigung der Hausaufgaben lästig, zeitraubend und sogar ineffektiv sein. Das sollte unbedingt vermieden werden!

Richtig genutzt, sind Hausaufgaben eine große Hilfe, denn sie lassen Euch entdecken, was Ihr nicht verstanden habt, geben Euch aber auch das sichere Gefühl etwas verstanden zu haben, wenn Ihr sie mit Begeisterung und Erfolg angefertigt habt.

Damit Hausaufgaben wieder nützlich werden, hier eine Checkliste:

1.	Ich habe mir ein Hausaufgabenheft beschafft.	<input type="checkbox"/>
2.	Ich trage alle Hausaufgaben und alle Klassenarbeitstermine am Tag der Abgabe oder dem Klassenarbeitstermin (Klausurtermin) ein.	<input type="checkbox"/>
3.	Ich beginne erst ca. 20. Minuten nach dem Essen mit Hausaufgaben oder Klausurvorbereitung. Die Zeit nutze ich für eine <i>stille!</i> Auszeit ohne Bildschirmmedienkonsum. Gut bewährt hat sich stilles Liegen oder Sitzen mit geschlossenen Augen ¹ . Ich kann auch abends lernen, wenn dies nicht von Fernsehen und Lebensgeräuschen der Familie empfindlich gestört wird.	<input type="checkbox"/>
4.	Bevor ich mit den Hausaufgaben /dem Lernen beginne, mache ich eine kurze Entspannungsübung ² . Dies hilft mir die Gedanken konzentrierter auf die Aufgabe zu lenken.	<input type="checkbox"/>
5.	Ich lege zuerst die Reihenfolge der zu machenden Hausaufgaben fest. Ich fange mit dem Fach an, das mir am meisten Freude bereitet.	<input type="checkbox"/>
6.	Ich beginne bei einem Fach zunächst die „leichten Aufgaben“ zu erledigen (abschreiben, ausmalen, zeichnen) bevor ich mich schwierigen Aufgaben zuwende.	<input type="checkbox"/>
7.	Nach ca. 20 – 30 min. lege ich eine kleine Pause von 3 – 5 min. ein. In dieser kurzen Pause trinke ich etwas, bewege mich kurz (z.B. kinesiologische Bewegungen) und lüfte mein Zimmer.	<input type="checkbox"/>
8.	Wenn ich eine Aufgabe teilweise nicht verstehe, frage ich entweder meine Eltern, Geschwister, Freunde oder Klassenkameraden. Ich kann aber auch am nächsten Tag den Lehrer oder die Lehrerin fragen. Bei größeren oder komplexen Problemen kontaktiere ich die Praxis Lichtblick.	<input type="checkbox"/>
9.	Die angefertigten Hausaufgaben, streiche ich in meinem Hausaufgabenheft als erledigt ab.	<input type="checkbox"/>

¹ Nur 20 Minuten – Uhr stellen wenn man droht länger zu schlafen!

² Praxis Lichtblick bietet für Kinder ab dem 6. Lebensjahr, Jugendliche und Erwachsene Entspannungstraining an!