




Lieber Schüler, liebe Schülerin,

die folgende Checkliste soll dich dabei unterstützen, deinen Tagesablauf in Zeiten von Corona zu strukturieren. Gehe hierzu die Checkliste durch und hake die erledigten Aufgaben ab.

Vor der Bearbeitung	
Ich habe ...	 erledigt
nachgeschaut, ob ich neue Aufgaben erhalten habe.	
meinen Wochenplan erstellt/aktualisiert.	
unklare Dinge mit meinen Lehrern besprochen.	
bei der Festlegung der Reihenfolge der zu erledigenden Aufgaben auf den Abgabezeitpunkt geachtet.	
bei der Festlegung der Reihenfolge der zu erledigenden Aufgaben auf die benötigte Bearbeitungszeit geachtet.	
bei der Festlegung der Reihenfolge der zu erledigenden Aufgaben darauf geachtet, einen Wechsel zwischen Aufgaben, die mir mehr oder weniger Spaß machen, vorzunehmen.	
nach größeren/anstrengenderen Aufgaben in einem angemessenen Umfang Pausen (zum Essen, erholen, chatten o.Ä.) eingeplant. Für jeden Tag solltest du folgende Pausen einplanen: – mehrere kleinere Pausen (insgesamt ca. 30 Minuten), – eine Frühstückspause (ca. 20 Minuten) und – eine größere Mittagspause (ca. 1 Zeitstunde). In diesen Pausen solltest du dich erholen, dazu kannst du z. B. – etwas essen und trinken, – dich bewegen und an die frische Luft gehen, – mit deinen Freunden chatten und – kleinere Aufgaben im Haushalt erledigen (z. B. die Spülmaschine aus- und einräumen).	
darauf geachtet, dass alle Aufgaben fristgerecht erledigt (abgegeben) werden können.	
alle Dinge, die mich von einer konzentrierten Arbeit ablenken könnten, ausgeschaltet (Musik, Fernseher, Handy etc.).	

Die Arbeit kann beginnen.