

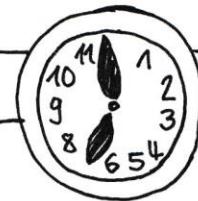
Lernen im Schüler - Homeoffice

1. Arbeitsplatz



- ★ Wähle einen ruhigen Arbeitsplatz, an dem du nicht gestört wirst.
- ★ Räume deinen Arbeitsplatz ordentlich auf, bevor du anfängst.
- ★ Vor dir liegen nur Sachen, die du im Moment brauchst.
- ★ Dein Handy gehört nicht auf den Tisch, es lenkt dich nur ab.

2. Arbeitszeiten



- ★ Teile dir deine Arbeit gut ein.
- ★ Halte dich (wenn möglich) an die Zeiten der Schule

3. Pausen



- ★ Mache regelmäßige Pausen
- ★ Lass frische Luft in dein Zimmer und iss eine Kleinigkeit.
- ★ Mache ein paar Bewegungsübungen.

4. Tipp



- ★ Sammle deine Fragen. Du kannst sie auch auf einem Blatt notieren

Kontaktmöglichkeiten

Sanna Domaschk

Tel.: 0175/ 725 85 20

Email: domaschk@os-rm.lernsax.de

Virginie Loesch

0160/ 977 255 18

loesch@os-rm.lernsax.de