

So klappt es mit den Hausaufgaben!

Kennst du das Gefühl, dass die Hausaufgaben auf dich warten und du einfach keine Lust hast sie zu erledigen? Die Zeit verstreicht, die Hausaufgaben „sitzen dir im Nacken“ und du lässt mangels Motivation immer mehr Zeit verstreichen... Bald ist der Tag vorbei und die Hausaufgaben-Falle hat zugeschnappt! Sie hat dich erwischt! Am nächsten Morgen wirst du mit schlechtem Gewissen in die Schule gehen und ohne Hausaufgaben dastehen... Das ist kein schönes Gefühl... Aber das ist auch gar nicht nötig! Wenn du geschickt bist, kannst du durch verschiedene Tricks der „Hausaufgaben-Falle“ entweichen:



1. **Passe im Unterricht gut auf!** Dann kannst du die Hausaufgaben besonders schnell erledigen!
2. Besorge dir ein **Hausaufgabenheft** ! So kannst du nichts vergessen.
3. Fertige dir einen **Hausaufgaben-Stundenplan** an. Damit kannst du die Zeiten herausfinden, zu denen du am schnellsten und effektivsten deine Hausaufgaben erledigen kannst.
4. Mache die Hausaufgaben **immer an dem Tag, an dem sie aufgegeben wurden**. So kannst du dich besser an den Lernstoff erinnern und bist viel schneller! Dein Wochenende ist frei!
5. Erledige deine Hausaufgaben **möglichst täglich zur gleichen Zeit!** Regelmäßigkeit erleichtert dir das Lernen!
6. Mache dir täglich einen kleinen **Hausaufgaben-Plan**. So kannst du dich für das Lernen aufwärmen. Versuche Lieblingsaufgaben und ungeliebte Aufgaben abzuwechseln. Beginne mit den schwierigen Aufgaben, da am Anfang deine Konzentration höher ist. Wechsle schriftliche Aufgaben und andere Aufgaben, wie Wiederholungen und Vokabeln lernen, ab.
Plane auch **kurze Pausen** ein! Bewege dich in den Pausen, denn das bringt dein Gehirn in Schwung. Wenn du etwas essen möchtest, wähle etwas Leichtes, wie zum Beispiel einen Obstteller, damit du nicht müde wirst.
7. Wenn es einmal gar nicht mit den Hausaufgaben klappen will, lege eine **etwas längere Pause** ein und mache zum Beispiel **einen kleinen Spaziergang**. Der wird deine grauen Zellen wieder in Schwung bringen!
8. Sind dir die Aufgaben zu schwer und bist du nicht ganz sicher, dass deine Lösung richtig ist, dann **bitte**, nachdem du es selbst versucht hast, **einen Erwachsenen um Hilfe**.
9. **Richte deinen Arbeitsplatz sinnvoll ein und Sorge für Ruhe**. Auf deinem Schreibtisch sollte nichts liegen, das dich ablenken könnte! Klingelnde Handys, Musik oder Fernsehen vermindern deine Konzentrationsfähigkeit. Frische Luft und gesunde Getränke helfen deinem Gehirn auf die Sprünge!
10. **Pack** jedes Mal nach den Hausaufgaben **deine Tasche neu** für den folgenden Schultag! So schleppst du keine unnötigen Dinge zur Schule.



Test: Bist du Hausaufgaben-Experte?



Gehörst du eher zu den „Schnarchnasen“, die in die Hausaufgaben-Falle tappen, zu den „Schlappis“, die ihre Hausaufgaben mit viel Mühe und Unlust erledigen oder bist du etwa ein „Hausaufgaben-Experte“, der seine Hausaufgaben schnell und effektiv erledigt? Finde es mit den Fragen unten heraus, indem du die für dich zutreffende Antwort ankreuzt!

① Passt du im Unterricht immer gut auf, damit du zu Hause nicht so viel Arbeit mit den Hausaufgaben hast?

A: Ich passe meistens nicht gut auf, der Unterricht ist mir zu langweilig!

B: Ich passe immer gut auf. So erledige ich später die Hausaufgaben schneller!

C: Ich muss in der Schule nicht so gut aufpassen, ich mache die Hausaufgaben mit links!

② Wann machst du deine Hausaufgaben?

A: An dem Tag, an dem sie aufgegeben wurden.

B: Nie oder selten!

C: Irgendwann, wenn ich Lust habe, oder morgens vor der Schule.

③ Gibt es bestimmte Zeiten in deinem Tagesverlauf, zu denen du deine Hausaufgaben einplanst?

A: Ich mache die Hausaufgaben dann, wenn ich nichts Besseres zu tun habe.

B: Ich mache die Hausaufgaben immer abends.

C: Ich habe für meine Hausaufgaben eine feste Zeit eingeplant, zu der ich besonders fit bin.

④ Was machst du, wenn es mit den Hausaufgaben nicht auf Anhieb klappt?

A: Ich mache eine Pause, bewege mich und mache dann weiter.

B: Ich mache eine Pause, esse eine große Tüte Chips oder Schokolade.

C: Ich höre mit den Hausaufgaben auf. Es hat sowieso keinen Zweck mehr!

⑤ Wo machst du deine Hausaufgaben?

A: In der Küche bei meiner Mutter. Dann bin ich nicht so alleine!

B: An meinem ruhigen, aufgeräumten Schreibtisch.

C: Vor dem Fernseher! Die Hausaufgaben sind doch schon langweilig genug!

⑥ Wann packst du deine Schultasche?

A: Nie! Ich lasse immer alles darin, dann brauch ich keine Zeit für das Packen verschwenden!

B: Morgens, ganz schnell! Nach den Hausaufgaben habe ich keine Lust mehr!

C: Ich packe immer nach den Hausaufgaben meine Tasche für den folgenden Schultag!

Der Hausaufgaben-Stundenplan



Hausaufgaben-Stundenplan

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag