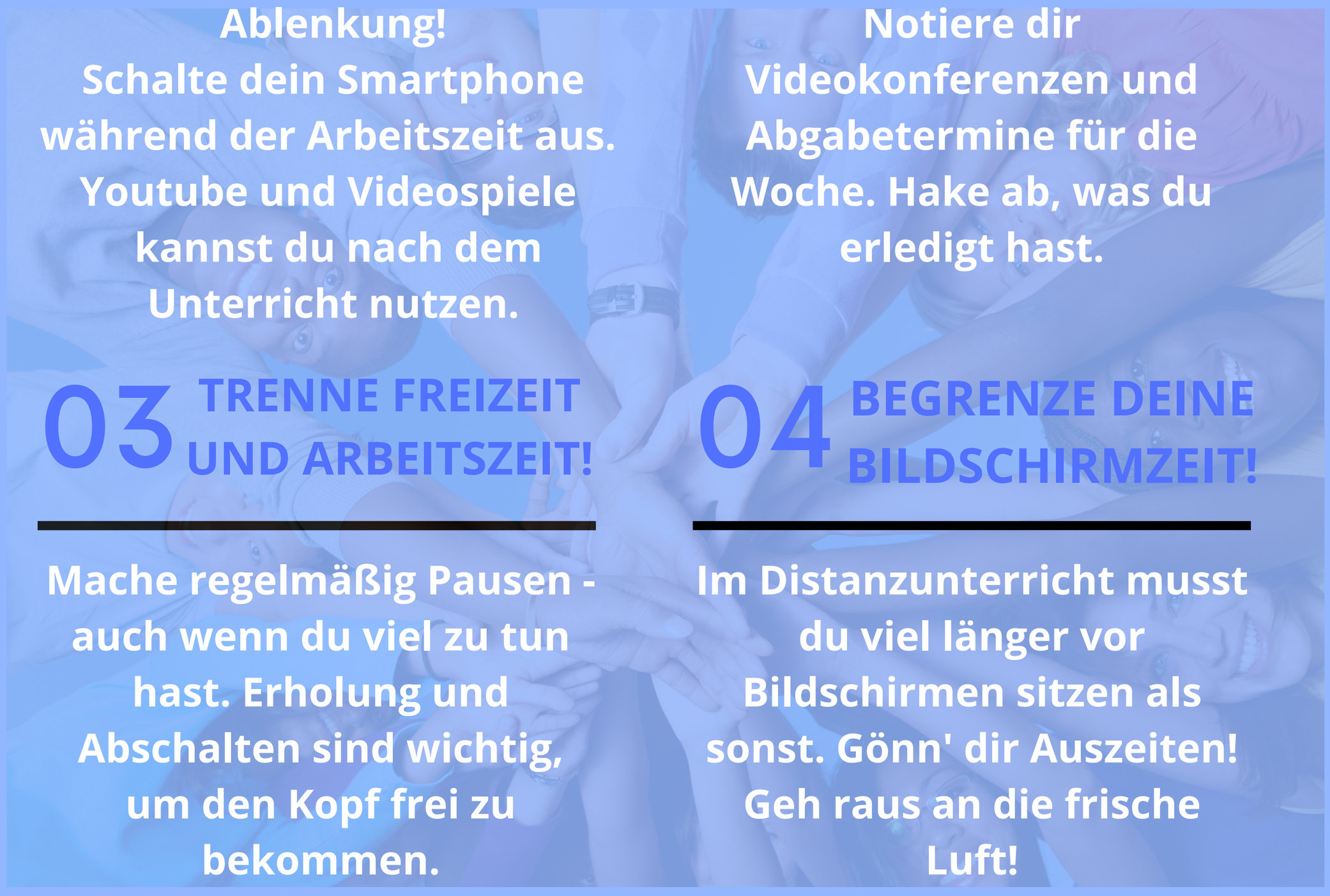
LERNEN ZUHAUSE?
FÜNF TIPPS FÜRS DISTANZLERNEN

01 KONZERTRIERE DICH!

Online sein bedeutet: Viel Ablenkung!
Schalte dein Smartphone während der Arbeitszeit aus. Youtube und Videospiele kannst du nach dem Unterricht nutzen.

02 ORGANISIERE DICH!

Planung vermeidet Stress!
Notiere dir Videokonferenzen und Abgabetermine für die Woche. Hake ab, was du erledigt hast.



03 TRENNE FREIZEIT UND ARBEITSZEIT!

Mache regelmäßig Pausen - auch wenn du viel zu tun hast. Erholung und Abschalten sind wichtig, um den Kopf frei zu bekommen.

04 BEGRENZE DEINE BILDSCHIRMZEIT!

Im Distanzunterricht musst du viel länger vor Bildschirmen sitzen als sonst. Gönn' dir Auszeiten! Geh raus an die frische Luft!

05 HOL' DIR HILFE!

Moodle geht nicht? Dein Mikro lässt sich nicht einschalten? Das Internet streikt?
Kein Grund zur Panik. Informiere deine Lehrer, wenn etwas nicht klappt.

IHR SCHAFFT DAS!

digitale helden
AG IKS