



Zeitmanagement

Wie sehr oft im Leben, ist es auch beim Lernen oder bei der Hausübung wichtig, ein gutes Zeitmanagement zu haben.

Besprecht gemeinsam, was heute zu erledigen ist und erstellt jeden Tag aufs Neue einen Zeitmanagementplan.

Das dauert max. 5 min. und glaubt mir, es kann euch den Nachmittag/Tag retten.

Je nach Hobbys, Aktivitäten oder anderen Verpflichtungen, darf das Zeitmanagement jeden Tag aufs Neue ausgewählt werden, damit kein Druck entsteht und es spannend bleibt. Stellt euch einen Wecker, damit die Freizeit auch eingehalten wird. Auszeit ist wichtig!!!

Tipp: die Eltern bieten in paar verschiedene Varianten zur Auswahl an, aber das Kind darf dann die finale Entscheidung treffen, das ist sehr wertschätzend.

Was ist wichtig bei einem Zeitmanagement:

- eine gute Balance zwischen Lern/HÜ-Zeit und Freizeit
- Freizeit nicht vergessen und sichtbar machen
- gute Einteilung, je nach Menge des Hausübungsstoffes oder des Lernstoffes
- Positive Einstellung - gemeinsam schaffen wir das
- Bei viel HÜ oder viel Lernstoff in mehreren Etappen aufteilen, das hilft sehr
 - verschiedene Körbchen oder Fächer machen
- Kurze Rückmeldung/Feedback am Ende jeder Übung/HÜ
- Belohnungsstern auf der Pinnwand (HÜ-Superheld) nicht vergessen
- TIPP: nach dem Essen dem Körper eine kl. Pause gönnen, er braucht eine Pause, bevor er mit der HÜ beginnt. Er kann nicht gleichzeitig das Essen verdauen und noch zusätzlich lernen.



Tipps für die Eltern

ACHTUNG: Sätze wie „nach der HÜ darfst du Handy spielen...“ helfen oft nicht. Die Kinder beeilen sich dann und die HÜ wird nicht ordentlich gemacht.

BESSER: genaue Zeiten festlegen - bis 16 Uhr ist „Handyfreie Zeit“, also du kannst dir genug Zeit lassen.





Ich schenke euch gerne ein Beispiel. Die Symbole können beliebig verändert werden bzw. auch erweitert, wenn etwas mehr HÜ zu machen ist, dann können Pausen dazwischen die Rettung sein.

Beispiel:



Essen
(für Ruhe sorgen - kein Handy, kein Radio....!!!)



ein bisschen Freizeit z.B. 30 min.
(damit der Anfang nicht so schwer fällt)



HÜ-Zeit z.B. 50 min. oder kleinere Etappen bei viel HÜ
(gutes Klima schaffen, keine Ablenkung, Frischluft, Schluck Wasser....)



ganz viel Freizeit z.B. 50 min.
(darf frei gestaltet werden)



Lernzeit z.B. 30 min.
(nach Bedarf, muss evtl. nicht jeden Tag sein)



Du hast es geschafft - SUPER. Jetzt hast du ganz viel Freizeit

Belohnungsstern auf der Pinnwand nicht vergessen.
(selbstgebastelt oder Wakigutu-Sterne)



Positiver Aspekt bei diesem Beispiel - es wird sichtbar gemacht, dass viel Freizeit da ist und nur dazwischen gelernt oder HÜ gemacht werden muss. Das motiviert.