

# STRESS MIT HAUSAUFGABEN, UND NUN?



## Warum überhaupt Hausaufgaben?

Hausaufgaben sind ein wichtiger Teil deines Schulalltags und helfen dir dabei:

- **Besser zu verstehen:** Du kannst den Unterrichtsstoff nochmal üben und nachvollziehen.
- **Hilfe zu bekommen:** Du kannst deine Lehrkräfte bei den Aufgaben durch gezieltes Anfragen um Hilfe bitten.
- **Selbstständig zu lernen:** Du lernst, deine Aufgaben und deine Zeit gut einzuteilen.
- **Stress zu vermeiden:** Du bist besser auf Tests und Prüfungen vorbereitet.

## 5 -Tipps für erfolgreiche Hausaufgaben:

### 1. Feste Arbeitszeiten einhalten

- Regelmäßigkeit: Mach dir feste Zeiten für deine Hausaufgaben, z.B. jeden Tag von 15:00 bis 16:30 Uhr.
- Konstanz: Halte dich an diese Zeiten, damit es dir zur Gewohnheit wird. So fällt es dir leichter, deinen inneren Schweinehund zu besiegen.

### 2. Aufräumen des Schreibtisches

- Ordnung: Ein aufgeräumter Schreibtisch hilft dir, dich besser zu konzentrieren und fokussieren.
- Materialien griffbereit: Halte alle Sachen, die du benötigst griffbereit, wie Bücher und Hefte.

### 3. To-Do-Liste erstellen

- Prioritäten setzen: Schreibe alle Aufgaben auf und überlege, welche zuerst erledigt werden müssen.
- Erfolgserlebnisse: Streiche erledigte Aufgaben durch, damit du siehst, was du schon geschafft hast. Sei stolz auf dich und dein Vorankommen.

### 4. Pausen einlegen (ohne Handy)

- Konzentration bewahren: Mach regelmäßig Pausen, damit du dich besser konzentrieren kannst.
- Handy weg: Lege dein Handy in den Pausen und während der Arbeitszeit zur Seite, damit du nicht vergisst, was du dir schon erarbeitet hast.

### 5. Hilfe holen erlaubt

- Fragen stellen: Wenn du etwas nicht verstehst, frage deine Mitschüler oder Eltern. Oder notiere dir ausführliche Fragen für die kommende Unterrichtsstunde, um sie deiner Lehrkraft zu stellen.
- Lernpartnerschaften: Arbeite mit einem Freund oder einer Freundin zusammen, um euch gegenseitig zu helfen.

## Und wenn es trotzdem nicht klappt?!

*Das ist nicht schlimm – aber: Sprich es an! Wir helfen dir, bevor es ein echtes Problem wird. Es gibt viele Wege, Unterstützung zu bekommen – du musst nur den ersten Schritt machen.*

**Gemeinsam schaffen wir das!**  
**Dein Lehrerteam**

---

## Wusstest du schon?

**Schülerinnen und Schüler, die regelmäßig ihre Hausaufgaben machen, schneiden im Schnitt eine Note besser in Schulaufgaben ab.**