

Hausaufgabenkonzept¹ der Albert-Schweitzer-Schule Langen

Das vorliegende Hausaufgabenkonzept beschreibt verschiedene Hausaufgabensituationen und erläutert grundsätzlich den Umgang mit Hausaufgaben in der Schule und gibt Tipps für zu Hause.

Dieses Konzept dient als gemeinsame Richtlinie, darüber hinaus kann es aber auch individuelle Absprachen zwischen der Klassenelternschaft oder auch einzelnen Eltern mit der Klassenlehrerin geben.

Das Thema „Hausaufgaben“ sollte zu Schuljahresbeginn auf einem Elternabend mit den Eltern besprochen werden.

Das hier vorliegende Konzept wurde gemeinsam mit dem Team der Betreuung, der Hausaufgabenhilfe, der Schulkonferenz und dem Kollegium erarbeitet.

1. Rechtliche Grundsätze zu den Hausaufgaben

Folgende Texte regeln die Hausaufgaben:

Diese Dateien finden Sie auf der Homepage des Hessischen Kultusministeriums www.kultusministerium.hessen.de siehe Rubrik „Schulrecht“ oder „Eltern“.

- Verordnung zur Gestaltung des Schulverhältnisses
- Hessisches Schulgesetz
- Eltern-Info-Blatt Nr. 4 des Kultusministeriums November 2011

1.1. Verordnung zur Gestaltung des Schulverhältnisses vom 19. August 2011

Gült. Verz. Nr. 721

Aufgrund der §§ 8a Abs. 2, 66, 70 Abs. 4, 73 Abs. 6, 74 Abs. 5, 75 Abs. 7, 76 Abs. 3, 81 Nr. 1, 82 Abs. 11 und 185 Abs. 1 des Hessischen Schulgesetzes in der Fassung vom 14. Juni 2005 (GVBl. I S. 442), zuletzt geändert durch Gesetz vom 10. Juni 2011 (GVBl. I S. 267), wird nach Beteiligung des Landeselternbeirats nach § 118 und des Landesschülerrats nach § 124 Abs. 4 dieses Gesetzes verordnet:

§ 35 Hausaufgaben

(1) Das Schwergewicht der Arbeit der Schule liegt im Unterricht. Hausaufgaben ergänzen die Unterrichtsarbeit durch Verarbeitung und Vertiefung von Einsichten und durch Anwendung von Kenntnissen und Fertigkeiten. Sie können auch zur Vorbereitung neuer Unterrichtsstoffe dienen, sofern die altersmäßigen Voraussetzungen und Befähigungen der Schülerinnen und Schüler dies zulassen. Hausaufgaben sind bei der Leistungsbeurteilung angemessen zu berücksichtigen.

¹ Das Konzept wurde vom Kollegium 1.2.2012 genehmigt und der Schulkonferenz am 7.2.2012 verabschiedet.

(2) Umfang, Art und Schwierigkeitsgrad der Hausaufgaben sollen dem Alter und dem Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler angepasst sein. Hausaufgaben sollen so vorbereitet und gestellt werden, dass sie ohne außerschulische Hilfe in angemessener Zeit bewältigt werden können. Bei der Erteilung von Hausaufgaben soll die tägliche Gesamtbelastung der Schülerinnen und Schüler und ihr Recht auf individuell nutzbare Freizeit angemessen berücksichtigt werden. Die Schulkonferenz beschließt auf dieser Grundlage Grundsätze für die Hausaufgaben im Rahmen eines schuleigenen Konzepts (§ 129 Nr. 5 Hessisches Schulgesetz). Die Klassenkonferenz oder die Lehrkräfte einer Lerngruppe stimmen sich über den Umfang der Hausaufgaben untereinander ab (§ 135 Abs. 1 Nr. 3 Hessisches Schulgesetz).

(3) Hausaufgaben sind in den Unterricht einzubeziehen und zumindest stichprobenweise regelmäßig zu überprüfen. Ein schriftliches Abfragen der Hausaufgaben, beispielsweise in der Form von Vokabelarbeiten, ist zulässig, wenn es sich auf die Hausaufgaben der letzten Unterrichtswoche bezieht, nicht länger als 15 Minuten dauert und nicht die Regel darstellt.

....

(5) Über die Ferien sollen keine Hausaufgaben gegeben werden.

1.2. Hessisches Schulgesetz

§ 129 Entscheidungsrechte

Die Schulkonferenz entscheidet über

.....5. Grundsätze für Hausaufgaben und Klassenarbeiten,

§ 135 Klassenkonferenzen

(1) Die Klassenkonferenz berät über alle Fragen der Unterrichts- und Erziehungsarbeit in der Klasse. Sie entscheidet im Rahmen der Rechts- und Verwaltungsvorschriften insbesondere über

.... 3. Umfang und gleichmäßige Verteilung der Hausaufgaben und Lernerfolgskontrollen...

1.3. Eltern-Info-Blatt Nr. 4 des Kultusministeriums November 2011

Art und Umfang von Hausaufgaben

Ein Ziel von Hausaufgaben ist, dass Schülerinnen und Schüler lernen, eigenverantwortlich Aufgaben zu erfüllen. Dafür benötigen die Kinder jedoch hin und wieder einen Anstoß – sie müssen merken, dass es uns etwas bedeutet, dass sie ihre Aufgaben erledigen. Das schließt Lob und Mahnungen ein. Machen Sie Ihrem Kind

klar, dass Hausaufgaben wichtig sind, da sie die Unterrichtsarbeit ergänzen. Sie verarbeiten und vertiefen die Einsichten und können auch zur Vorbereitung neuer Unterrichtsstoffe dienen.

Dabei sollen Umfang, Art und Schwierigkeitsgrad der Hausaufgaben dem Alter und dem Leistungsvermögen der Schülerinnen und Schüler angepasst sein. Da das Schwergewicht der Arbeit der Schule im Unterricht liegt und Hausaufgaben die Unterrichtsarbeit lediglich ergänzen sollen, soll bei der Erteilung von Hausaufgaben die tägliche Gesamtbelastung der Schülerinnen und Schüler und ihr Recht auf Freizeit angemessen berücksichtigt werden.

In der Regel sollten folgende Arbeitszeiten für die täglichen Hausaufgaben nicht überschritten werden:

- 30 Minuten in den Jahrgangsstufen 1 und 2
- 45 Minuten in den Jahrgangsstufen 3 und 4
- 60 Minuten in den Jahrgangsstufen 5 bis 8
- 90 Minuten in den Jahrgangsstufen 9 und 10.

Hausaufgaben sind bei der Leistungsbeurteilung angemessen zu berücksichtigen. Sie sind in den Unterricht einzubeziehen und zumindest stichprobenweise regelmäßig zu überprüfen. So genannte Hausaufgabenüberprüfungen, also ein schriftliches Abfragen der Hausaufgaben, sind zulässig, wenn sie sich auf die Hausaufgaben der letzten Unterrichtswoche beziehen, nicht länger als 15 Minuten dauern und nicht die Regel darstellen.

2. Vereinbarungen der Albert-Schweitzer-Schule und der Betreuung

Die unter 2.1. und 2.2. folgenden Vereinbarungen gelten sowohl für die Erledigung der Hausaufgaben² zu Hause, als auch für die Hausaufgabenzeiten der Betreuung sowie der Hausaufgabenhilfe.

2.1. Grundsätze

- Hausaufgaben sind für alle Kinder verpflichtend.
- HA werden im Unterricht besprochen und vertieft und festigen gelerntes Wissen.
- HA sind selbständig zu erledigen.
- Sie sind vollständig und ordentlich anzufertigen.
- Der Umfang, die Art und der Schwierigkeitsgrad der HA können differenziert werden.
- HA werden in den Klassen 1/2 Montag bis Donnerstag aufgegeben und in den Klassen 3/4 auch am Freitag (Ausnahme Ganztagsklassen siehe 3.1.)?!
- HA werden bei der Leistungsbeurteilung berücksichtigt.
- Ein schriftliches Abfragen der HA ist zulässig und darf die Dauer von 15 Minuten nicht überschreiten.

² Im fortlaufenden Text wird das Wort „Hausaufgaben“ mit HA abgekürzt.

- Die Klassenlehrerin informiert die Eltern in jedem Schuljahr auf dem Elternabend über schulinternen Absprachen und Regelungen zum Thema „Hausaufgaben“.
- Die HA werden in der Schule kontrollieren.
- Die Eltern erhalten Rückmeldung, wenn diese fehlen.

2.2. Dauer der Hausaufgaben

Kinder sollten sich bei den Hausaufgaben gut konzentrieren können, einen ruhigen Platz zum Arbeiten haben, um zügig arbeiten zu können.

In der Regel sollten folgende Arbeitszeiten für die täglichen Hausaufgaben nicht überschritten werden:

30 Minuten in den Jahrgangsstufen 1 und 2

45 Minuten in den Jahrgangsstufen 3 und 4

Es ist nicht schlimm, wenn ein Kind von diesen Richtzeiten abweicht. Werden die HA-Zeiten aber regelmäßig über- oder unterschritten, sollten die Eltern die Lehrkraft darüber informieren.

2.3. Hausaufgabenkontrolle

- Die Lehrerin überprüft möglichst täglich die Erledigung der HA.
- Das Nachschauen der HA kann auf unterschiedliche Weise durchgeführt werden (Einsammeln der Arbeiten, Lernkontrollen, mündliches Abfragen, Unterschreiben oder Abstempeln etc.).
- Die Überprüfung der Richtigkeit kann von der Lehrerin stichprobenweise erfolgen.
- Eine mündliches oder schriftliches Abfragen der HA ist rechtlich zulässig.

2.4. Umgang mit fehlenden Hausaufgaben

- Fehlende HA sind nachzuarbeiten.
- Im Krankheitsfall und bei Fehlzeiten findet eine Absprache über das sinnvolle Nacharbeiten der HA mit der Lehrerin statt.
- Bei wiederholt fehlenden HA erfolgt eine Rückmeldung an die Eltern durch die Lehrerin z.B. in Form einer Mitteilung ins HA-Heft, Postmappe oder im persönlichen Gespräch.

3. Hausaufgaben in der Betreuung

3.1. Hausaufgaben in den Ganztagsklassen

Hausaufgaben werden im Klassenverband im eigenen Klassenraum erledigt.

Die Hausaufgaben werden angeschrieben oder liegen im Raum bereit. Alle wissen, was zu tun ist.

Es gibt die Möglichkeit, individuell auf die Kinder einzugehen und zusätzliche Angebote zur Übung und Vertiefung zu machen. Das „Feedback-Buch“ ermöglicht die schnelle Rückmeldung zwischen Hausaufgabenbetreuung und Klassenlehrerin. Wichtige Informationen über Nichtverstehen bzw. Umfang der Hausaufgaben oder auffälliges Arbeitsverhalten der Kinder können so schnell kommuniziert werden. Die zuständigen BetreuerInnen achten darauf, dass die Kinder ihre Hausaufgaben selbstständig in einer ruhigen Arbeitsatmosphäre (Ordnung auf dem Tisch, Sitzhaltung) erledigen und sich Hilfe holen, wenn sie die Arbeitsanweisung nicht verstanden haben. Hilfe heißt in diesem Fall, die Kinder zum selbständigen Denken anzuregen und anzuleiten. Bei Nichtverstehen erfolgt eine Mitteilung ins Feedback-Buch.

Die Ganztagsklassen bekommen reduzierte oder keine Hausaufgaben, wenn sie am Nachmittag nach 14.00 Uhr noch Unterricht haben.

Wichtig für Eltern der Ganztagsklassen ist:

- die Hausaufgaben zu „würdigen“,
- den Ranzen gemeinsam mit ihrem Kind in Ordnung zu halten,
- die Schulmaterialien auf Vollständigkeit zu überprüfen,
- evtl. zusätzliche Übungen (Lesen, Gedicht auswendig lernen, Nacharbeiten im Krankheitsfall etc.) für das Wochenende einzuplanen.

3.2. Freiwillige Hausaufgabenzeit in der Betreuung

- Kinder der Betreuung können in der Zeit von 14.00 – ca. 15.00 Uhr ihre HA freiwillig erledigen.
- Die Anzahl der teilnehmenden Kinder variiert.
- Die HA-Betreuung findet im Mehrzweckraum Gebäude A statt.
- Die Kinder werden von einer Betreuerin / einem Betreuer beaufsichtigt.
- Es gelten auch hier feste Verhaltensregeln, wie in der festen Hausaufgabenzeit (z.B. leise sein, sofort anfangen etc.).
- Individuelle Unterstützung ist nur bei einer kleinen Teilnehmerzahl möglich.
- Kontrolle auf Richtigkeit und Vollständigkeit der HA kann nicht erfolgen!
- Deshalb kann eine Rückmeldung an die Lehrerin oder die Eltern nicht gewährleistet werden.
- Es wird darauf geachtet, dass die Kinder allein und selbstständig ihre Aufgaben machen.

3.3. Feste Hausaufgabenzeit in der Betreuung

- Die Kinder in der Betreuung sind in feste Hausaufgabengruppen eingeteilt. Täglich werden Notizen zur Hausaufgabensituation gemacht.
- Die Hausaufgabenzeit findet in der Zeit von 15.00 Uhr bis ca. 16.15 Uhr unter Anleitung der BetreuerInnen in Klassenräumen statt.
- Kinder die stören, müssen in den Pavillon zurückkehren und die Hausaufgaben zu Hause erledigen.
- Rückmeldungen bei Schwierigkeiten erfolgen an die Lehrerin (z.B. Zettel ins Lehrerfach)

- Wenn ein Kind keine HA aufhat, verbleibt es in der Betreuung.
- Leseübungen, Auswendiglernen, individuelles Vorbereiten auf eine Klassenarbeit sind nur ganz begrenzt möglich.

3.4 Leitfaden für die Hausaufgaben in der Betreuung

- Die Kinder sollen vor dem Gebäude warten.
- Schuhe ausziehen, ordentlich vor dem Klassenraum aufstellen.
- Freie Tischgruppe suchen. Im besten Fall ein Kind pro Tischgruppe.
- Alle Stühle runterstellen, um besser arbeiten zu können.
- Sofort anfangen!
- Im Raum nichts anfassen. Es können jedoch zur Anschauung Dinge z.B. Mathewürfel, Abakus benutzt werden (nur die BetreuerInnen dürfen das Material herausgeben).
- Wenn Hilfe oder eine Pause nötig ist, der Betreuer/in leise Bescheid geben.
- Jedes Kind ist für die Vollständigkeit seiner Hausaufgabenmaterialien selbst verantwortlich.
- Wenn die HA fertig sind, stellen die Kinder ihren Stuhl ran, säubern den Tisch und verlassen leise den Klassenraum und gehen umgehend in den Pavillon zurück.
- Die Hausaufgaben werden von den Betreuer/innen nicht auf Richtigkeit überprüft bzw. korrigiert, sondern auf Vollständigkeit.
- Auf Ordentlichkeit soll hingewiesen werden. Verständnisfragen können im Einzelfall geklärt werden. Wenn HA nicht verstanden wurden, ist der Kontakt zur Lehrerin aufzunehmen.
- Die Betreuung leistet **keine Nachhilfe**.
- Kommen Eltern, Freunde etc. zum Abholen, bitte vor der Tür warten.

4. Hausaufgabenhilfe des Fördervereins

- Hausaufgabenhilfe ist freiwillig und nur nach Anmeldung möglich. Anmeldeformulare gibt es beim Förderverein oder direkt in der HA-Hilfe.
- Sie findet von Montag bis Donnerstag von 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr in den Räumlichkeiten der Schule statt.
- Der Kostenbeitrag von 5,00 € ist monatlich zu entrichten.
- Die Kinder arbeiten in Kleingruppen und werden von wechselnden Betreuern unterstützt und bekommen individuelle Hilfestellung.
- Zusätzliche Übungen und Anschauung können nur sehr begrenzt geleistet werden.
- Kinder ohne HA kommen nicht zur Hausaufgabenhilfe, um die Arbeitsatmosphäre der Kinder mit HA nicht zu beeinträchtigen.
- Wenn sich ein Kind nicht an die Regeln hält, kann es auch sinnvoll sein, dass es diese als Konsequenz abschreiben muss.
- Wenn ein Kind anhaltend stört und sich nicht an die Anweisungen der Betreuer hält, muss es die HA-Hilfe verlassen. Mitteilung an die Klassenlehrerin ist sinnvoll.

- Bei mehrfacher Störung kann ein einwöchiges Besuchsverbot ausgesprochen werden. Bei wiederholtem Stören kann auch ein Ausschluss erfolgen. Mit der Klassenlehrerin ist Rücksprache zu halten! Die Lehrkraft setzt die Eltern darüber dann in Kenntnis.
- Kinder sollten selbstständig wissen, welche HA zu erledigen sind. Ggf. müssen sie im HA-Heft nachschauen.
- Bei Nichtverstehen des Lernstoffes bitte eine Mitteilung an die Lehrerin.
- Die folgenden „5 einfachen Regeln“ in der Hausaufgabenzeit gelten für die HA-Hilfe sowie für die HA in der Betreuung:

5 einfache Regeln für die Kinder in der Hausaufgabenzeit

- ☺ Sofort anfangen! Wenn ich Hilfe brauche, melde ich mich!
- ☺ Ich verhalte mich leise und bleibe auf meinem Platz sitzen, so dass ich die anderen Kinder bei den Hausaufgaben nicht störe. Ich selbst möchte auch nicht gestört werden.
- ☺ Ich achte darauf, dass ich meine Hausaufgabenmaterialien stets dabei habe. Nur so kann ich anständig arbeiten. Meine Hausaufgaben mache ich ordentlich.
- ☺ Ich bin als Gast in diesem Raum, deshalb fasse ich nichts an und verlasse meinen Sitzplatz nach der Hausaufgabenzeit sauber und ordentlich.
- ☺ Ich weiß, dass zusätzlich die allgemeinen Schul- und Betreuungsregeln gelten.

5. Hausaufgabentipps für die Eltern zu Hause

Die nachfolgenden Tipps sollen helfen, unnötigen Stress bei den HA zu vermeiden und Ihnen Anregungen geben, wie Sie Ihr Kind erfolgreich bei den Hausaufgaben unterstützen können. Gerade zu Beginn der Grundschule benötigen die Kinder oft noch Hilfe bei den HA. Im Laufe der Schulzeit werden die Kinder dann immer selbstständiger und sollten die Aufgaben eigenständiger lösen können.

Eltern dürfen also gerne helfen, wenn die Hilfe erfragt wird. Wobei Hilfe stets als Hilfe zur Selbsthilfe verstanden werden soll. Sie sollten Ihr Kind anregen, selbst zu denken. Das heißt nicht die Ergebnisse vorsagen, sondern Tipps geben, wie es selbst auf die Lösung kommen kann. Sie müssen daher auch nicht dauerhaft neben dem Kind sitzen, sondern für die Eigenständigkeit des Kindes ist es viel besser, wenn Sie für Rückfragen in der Nähe erreichbar sind.

Seien Sie geduldig mit den Fehlern Ihres Kindes und korrigieren Sie nur sanft. Die Kontrolle der HA geschieht in der Schule und dort erhalten die Kinder dann auch Rückmeldung, ob die Aufgaben erfolgreich und ordentlich gemacht wurden. Wenn Sie sich also Stress ersparen wollen, überlassen Sie dies der Lehrerin.³

³ Literaturtipp: Annette Neubauer, Frau Ulkig oder Wie man Hausaufgaben richtig macht. Albarello Verlag 2005 Wuppertal. Siehe Seite 59.

Weitere wichtige Tipps:

- Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wann die Hausaufgaben sinnvoll in den Tagesablauf integriert werden können. Wann kann es am besten lernen? Wann sich am besten konzentrieren? Wann ist die beste Zeit am Tag dafür? Stellen Sie aber auch sicher, dass Ihr Kind noch ausreichend Zeit zum Spielen hat.
- Suchen Sie zusammen nach einem ruhigen Ort, wo Ihr Kind ungestört lernen kann. Alle notwendigen Materialien sollten bereit liegen und der Schreibtisch sollte ordentlich aufgeräumt sein. So lernt es sich leichter.
- Eine ruhige und entspannte Atmosphäre ist beim Arbeiten förderlich. Loben Sie Ihr Kind – erkennen Sie die Erfolge an. Lob ist der beste Lernmotor: „Diese Aufgabe hast du toll gelöst – jetzt klappen die anderen bestimmt auch.“
- Alles was Ihr Kind ablenkt sollte vermieden werden: Handy, Fernsehen, Radio, Spielsachen etc. Bringen sie alles außer Reichweite bzw. für die Hausaufgabenzeit ausschalten. Das kann auch ein Anreiz sein, zügig fertig zu werden!
- Achten Sie auf die Zeitdauer und bedenken Sie, dass gerade in den ersten Klassen die Kinder sich nicht länger als eine halbe Stunde konzentrieren können. Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat sich zu konzentrieren, kann es sinnvoll sein, eine Uhr zu stellen oder Pausen einzubauen. Zehn Kniebeugen vor dem offenen Fenster oder eine Runde an der frischen Luft sind vielleicht eine willkommene Abwechslung.
- Es kann auch hilfreich sein, wenn die Aufgaben in kleine Portionen eingeteilt werden. Ihr Kind sollte immer mit der Aufgabe anfangen, die es kann bzw. wo es sicher ist. Mit dem Leichten also beginnen!
- Wenn Ihr Kind öfter Schwierigkeiten mit den HA hat, den Lernstoff nicht verstanden hat, sie zu schwer oder zu umfangreich sind, sollten Sie sich unbedingt an die Klassenlehrerin wenden.

Hier die Tipps noch einmal kurz zusammengefasst:

- Es wäre wünschenswert, dass die Erledigung der HA im Tagesablauf einen festen Platz bekommt.
- Bei der Erledigung der HA ist auf eine ruhige und entspannte Atmosphäre zu achten. Stress vermeiden!
- Tipps sind erlaubt. Aber nicht die Lösung vorsagen bzw. -geben, sondern zum Denken anregen!
- Lob ist der beste Lernmotor!
- Ablenkungen (z.B. Fernseher, Handy, Spielsachen etc.) sind zu vermeiden.
- Ein aufgeräumter Schreibtisch hilft. Alle Schulmaterialien sollten bereit liegen.
- Für die Konzentration sind Pausen empfehlenswert.
- Die HA in kleine Portionen einteilen. Mit dem Leichten beginnen!
- Damit die empfohlene Zeit auch eingehalten wird, kann eine Stoppuhr oder ein Wecker hilfreich sein.

6. Hausaufgabentipps für Kinder ⁴

Kinderleichte Hausaufgaben – 8 Tipps für Grundschüler

So macht Lernen Spaß und es bleibt genug Zeit zum Spielen!

1. In der Schule mitdenken und mitmachen!

Das spart Zeit bei den Hausaufgaben und gleichzeitig geht die Zeit in der Schule schneller rum. Wenn du das ausprobierst merkst du, dass Schule so viel mehr Spaß macht! Schreibe dir die Hausaufgaben auf, damit du weißt was zu tun ist!

2. Gleich gemacht und schneller fertig!

Erledige die Hausaufgaben gleich an dem Tag, an dem du sie aufbekommen hast. Der Vorteil: Du kannst dich noch an alles aus dem Unterricht erinnern und die Hausaufgaben gehen schneller und einfacher.

3. Essen und Trinken!

Jeder Mensch hat einen anderen Zeitpunkt, an dem er gut anfangen kann zu lernen. Finde heraus, wann du gut starten kannst. Etwas Obst und Gemüse ist beim Lernen tolles Gehirnfutter! Das Gehirn arbeitet noch besser, wenn du dabei Wasser trinkst.

4. Mit Platz und Licht geht ´s leichter!

Wenn du deinen Schreibtisch aufgeräumt hast, hast du Platz für die Sachen, die du brauchst. Das Lernen macht dann viel mehr Spaß. Auch solltest du darauf achten, dass es hell genug ist, damit deine Augen nicht so schnell müde werden. Bei trübem Wetter also nicht vergessen, die Schreibtischlampe anzumachen.

5. Lege alles, was du zum Hausaufgabenmachen brauchst, auf deinen Schreibtisch.

Lernen macht keinen Spaß, wenn man dauernd aufstehen und die Dinge suchen muss. Lege alle Dinge, die dich ablenken (Spielsachen, Handy, usw.) einfach weg.

6. Ruhe für dich!

Sorge dafür, dass du nicht gestört wirst. Sag deiner Familie, dass du Hausaufgaben machst und nicht gestört werden möchtest.

7. Zuerst das Einfache!

Starte mit den leichten Hausaufgaben. Das ist ähnlich wie beim Sport. Am Anfang wärmt man sich auf, um dann schneller zu laufen.

8. Pause!

Wenn du merkst, dass du dich nicht mehr konzentrieren kannst, mach eine kurze Pause (5-10min). Gehe kurz an die frische Luft, mache Lockerungsübungen und lüfte das Zimmer, um Sauerstoff zu tanken.

⁴ Quelle: http://www.universum.de/uploads/40/GIB_8_Hausaufgabentipps.pdf