



**Berufs- und Weiterbildungszentrum
für Gesundheits- und Sozialberufe St.Gallen**

Hausaufgabenstrategie

Um die aufgewendete Zeit optimal und erfolgreich zu nutzen, ist es wichtig, eine richtige Strategie zum Erledigen der Hausaufgaben zu finden - sei es zur Prüfungsvorbereitung oder zur Vertiefung des Lernstoffes:

1. Aufwand minimieren

Profitieren Sie so viel als möglich während des Unterrichts bzw. während des Kurses. Wer den Stoff beherrscht, löst Aufgaben schneller und hat dabei weniger Schwierigkeiten. Oft erhält man während dem Unterricht Zeit, anstehende Arbeiten zu erledigen.

- ▶ Kommen Sie ausgeschlafen, mit klarem Kopf zur Schule.

2. Arbeitsplatz optimieren

Ein guter Arbeitsplatz ist ruhig, hell (Lichteinfall von links) und aufgeräumt. Es ist von Vorteil, wenn Sie einen eigenen, festen und praktisch eingerichteten Arbeitsplatz haben.

- ▶ Richten Sie Ihren Arbeitsplatz so ein, dass Sie sich wohl fühlen
- ▶ alles notwendige Arbeits- und Lehnmaterial muss in Griffnähe sein.
- ▶ keine Ablenkung; Störfaktoren wie Lärm, Personen, Musik, TV usw. vermeiden

3. Aufgaben planen

Aufgaben gezielt in die Wochenplanung einbeziehen. Erstellen Sie eine Liste. Grössere Arbeiten zeitlich aufteilen, evtl. den Stoff gliedern und abwechslungsreich gestalten. Auf Dringlichkeit und Schwierigkeitsgrad achten und den richtigen Zeitpunkt wählen.

4. Arbeitsstrategien festlegen

Arbeiten Sie konzentriert und wählen Sie eine Strategie, die Ihnen zusagt.

Beispiele:

- ▶ mit dem Leichten beginnen, um Erfolgserlebnisse zu ermöglichen, das gibt bessere Laune und mehr Selbstbewusstsein.
- ▶ Mit etwas beginnen, das Spass macht, auch wenn es nicht es nicht die Hausaufgaben sind.
- ▶ Nach Stoffgebiet vorgehen usw.
- ▶ Wechsel von mündlicher und schriftlicher Tätigkeit

5. Pausen einlegen

Pausen sind notwendig. Lernen Sie nie länger als 45 Min. Entspannen Sie sich 15 Min. und verbessern Sie dadurch Ihre Konzentration.

- ▶ Lüften Sie das Zimmer
- ▶ Gehen Sie an die frische Luft

6. persönlicher Hausaufgabenvertrag

Schliessen Sie mit sich selber einen Vertrag: Belohnen Sie sich bei jedem erfolgreichen Abschluss. Erledigte Aufgaben durchstreichen, das motiviert zusätzlich.

Meine erfolgreiche Hausaufgabenstrategie:

.....
.....
.....
.....