

## Schritt 5: Feste Arbeitszeiten

### Zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen

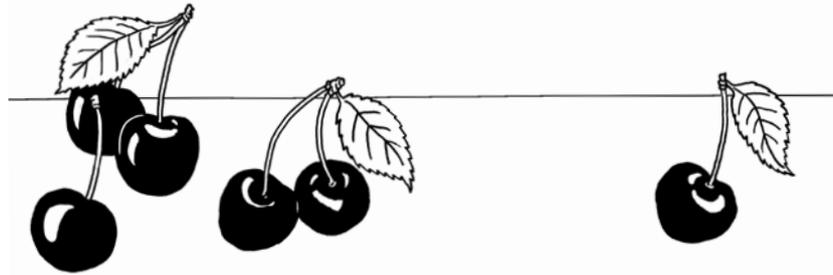
Gewohnheiten können uns das Leben erleichtern. Das gilt auch für regelmäßige Arbeitszeiten.

- Mach deine Aufgaben und erledige Prüfungsvorbereitungen möglichst jeden Tag zur gleichen Zeit. Wenn dir das zu einer Gewohnheit geworden ist, musst du nicht jeden Tag neu überlegen, wann du dich an die Arbeit setzen sollst. Das erleichtert die Arbeit und entlastet dich.

#### TIPP

Wenn du bis zum Mittagessen Schule und nachher frei hast, dann beginne mit deiner Aufgabenstunde eine Stunde nach dem Mittagessen. So hast du Zeit, dich nach dem Mittagessen etwas auszuruhen und zu erholen.

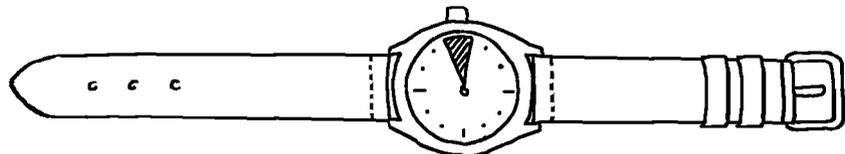
Wenn du auch am Nachmittag Schule hast, dann beginne eine halbe Stunde, nachdem du von der Schule heimgekommen bist. So hast du Zeit, etwas auszuspannen, und bist doch noch nicht völlig in die Freizeit abgetaucht.



- Fang nicht sofort nach Schulschluss mit den Aufgaben an, sondern mach eine kurze Pause, z. B. eine halbe Stunde. Trink oder iss etwas Kleines, sprich oder spiel mit jemandem oder höre etwas Musik. Fang aber nichts Großes an, weil du ja zuerst die Aufgaben erledigen willst.
- Achtung: Mach deine Aufgaben nicht gleich nach dem Essen. Nach dem Essen braucht der Körper Ruhe zum Verdauen. Warte mindestens eine Stunde.

#### TIPP

Trag in deinem Stundenplan jeden Tag auch gleich die Aufgabenstunde ein!



- Reserviere für die Aufgaben eine Stunde pro Tag. Wenn du schneller fertig bist: umso besser. Wenn du merkst, dass es regelmäßig länger dauert, musst du mehr Zeit reservieren.
- Wenn du am Nachmittag oder Abend einen Kurs, Sport oder sonst etwas hast: Achte unbedingt darauf, dass genügend Zeit für die Aufgaben bleibt (möglichst vor den anderen Aktivitäten!). Vergiss nicht: Für dein späteres Leben und für deine Berufswahl zählt in allererster Linie dein Schulabschluss!
- Erledige deine Arbeiten wenn immer möglich vor dem Abendessen. Nach dem Abendessen sollst du möglichst keine Arbeit mehr haben und zeitig zu Bett gehen.

### Übung 5

Setze deine Aufgabenstunde so an, wie es oben empfohlen ist. Trage sie auch im Stundenplan ein.

Überlege während der nächsten fünf Tage, ob diese Zeit für dich gut ist oder ob du zu einer anderen Tageszeit fitter und konzentrierter wärest! Mach dazu jeden Tag eine Notiz, z. B. auf der Rückseite des Ablenkungs-Protokolls!