

Was sollte man bei Hausaufgaben beachten?

Tipps für Schüler und Eltern

1) Voraussetzungen

Voraussetzung für ein effektives Erledigen der täglichen Hausaufgaben ist ein **eigener, fester Arbeitsplatz**. Dabei sollte beachtet werden:

- Der Arbeitsplatz soll **hell, warm, freundlich und bequem** sein, denn ein ungemütlicher Arbeitsplatz verringert die Leistungsfähigkeit.
- Alle **benötigten Materialien** sollen am Arbeitsplatz verfügbar sein (Schreibsachen, Papier, Bücher im Regal in unmittelbarer Nähe), damit kein langes Suchen das Arbeiten in die Länge zieht.
- Auf dem Tisch sollen nur Lernmaterialien liegen, um **Ablenkung** zu **vermeiden**.
- Am Arbeitsplatz soll während der Bearbeitung der Hausaufgaben **niemand stören**. Auch PC und Fernseher sollen ausgeschaltet bleiben.
- Eine **Pinnwand** und ein **Papierkorb** sind sinnvoll, um einen sauberen und übersichtlichen Arbeitsplatz zu behalten.

Des Weiteren sind **feste Arbeits- und Lernzeiten** sinnvoll, um Gewohnheit und Regelmäßigkeit zu schaffen und sich so zu Beginn der Arbeitszeit schneller und leichter auf das Lernen einzustellen.

2) Tipps bei Schwierigkeiten mit den Hausaufgaben

a) Schwierigkeiten, überhaupt anzufangen

Feste Arbeitszeiten gemeinsam mit den Eltern festlegen.

Diese sollten nicht direkt nach dem Essen sein, da hier die Leistungsfähigkeit geringer ist (ca. eine halbe Stunde warten). Auch zu spät abends sollten keine Hausaufgaben mehr gemacht werden. Die optimale Arbeitszeit muss jeder für sich selbst finden, doch meist gilt: Umso früher man seine Aufgaben erledigt hat, umso besser kann man danach entspannen und die Freizeit genießen.

Mit dem Leichtesten oder Interessantesten anfangen.

Das erleichtert den Einstieg und stellt eine Art „Aufwärmphase“ für die weitere Arbeit dar.

b) Schwierigkeiten, durchgehend und zügig zu arbeiten

Abwechslung muss sein!

Je abwechslungsreicher die Arbeit ist, desto leichter fällt es einem, sich durchgehend zu konzentrieren. Das kann bedeuten:

- **Schriftliche und mündliche** Hausaufgaben abwechseln
- Verschiedene **Lernstoffe** abwechseln (z.B. Englisch-Vokabeln → Mathe-Aufgaben → Bio-Hefteintrag lernen → Latein-Übersetzung...)
- Verschiedene **Lernwege** abwechseln (z.B. Lesen, Skizze machen, Schreiben, sich abfragen lassen,...)

Pausen mit einplanen

Pausen sind ein notwendiger Teil der Arbeitszeit. Plant man keine bewussten Pausen ein, stellen sie sich unkontrolliert ein, d.h. die Konzentration sinkt und die Arbeit zieht sich in die Länge.

Allgemeine Erfahrungswerte für sinnvolle Pausen

Pausenart	Bisherige Arbeitsdauer	Pausendauer	Pausentätigkeit
Minipause	20 – 30 Minuten	2 – 5 Minuten	Arbeitssachen aufräumen, Fenster öffnen, frische Luft schnappen
Maxipause	1 $\frac{1}{2}$ – 2 Stunden	15 – 20 Minuten	Tee trinken, sich bewegen
Erholungspause	3 Stunden	1 – 2 $\frac{1}{2}$ Stunden	Spaziergang machen, mit Freunden spielen

Ablenkung aller Art vermeiden

Abgesehen von den geplanten Pausen sollte keine weiteren Pausen eingelegt werden, d.h. Störungen jeglicher Art sind zu vermeiden (keine Geschwister, die ins Zimmer kommen; keine Telefonate/SMS während der festen Arbeitszeit; kein PC; keine Zeitschriften oder Spiele am Arbeitsplatz;...)

c) Bei großen Schwierigkeiten, kann ein Hausaufgabenplaner eingesetzt werden

Der Hausaufgabenplaner hilft, Regelmäßigkeit in die Arbeit zu bringen und einen Überblick über seine Aufgaben zu bekommen.

Überblick und Planung

Direkt nach dem Heimkommen / Essen wird der Nachmittag geplant. Zuerst wird der Beginn der Arbeitszeit festgelegt. Anschließend werden die zu machenden Hausaufgaben sowie zu lernende Inhalte in **Portionen von 15 – 30 Minuten** eingeteilt und möglichst abwechslungsreich hintereinander in den Plan eingetragen. Wichtig ist, dass **Pausen** mit eingeplant und feste Termine (z.B. Training, Arztbesuch,...) mitberücksichtigt werden. Man kann auch zwei Arbeitszeiträume am Tag festlegen und zwischendurch eine lange Erholungspause einlegen.

Durchführung

Nun wird versucht, den Plan möglichst exakt einzuhalten. Jede erledigte Arbeit wird auf dem Plan abgehakt, um sich selbst anzuspornen und den Überblick über seine eigene Arbeit zu behalten.

Kontrolle

Gemeinsam mit den Eltern wird ein individuelles Belohnungssystem für die Einhaltung des Plans festgelegt. D.h. für die rechtzeitige vollständige Erledigung einer Portion gibt es z.B. einen Punkt und bei 10 Punkten wird gemeinsam ins Kino gegangen.

Der Hausaufgabenplaner soll eine Starthilfe geben und ein regelmäßiges konsequentes Arbeiten schaffen. Er kann langfristig geführt werden, kann aber auf Dauer auch durch eine „Planung im Kopf“ ohne schriftliche Fixierung ersetzt werden.