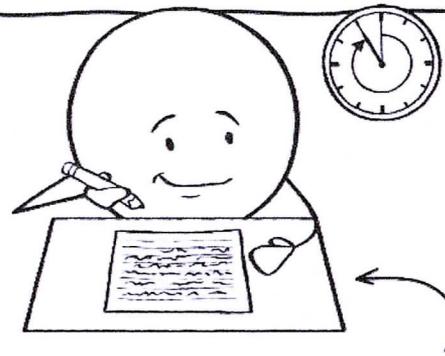
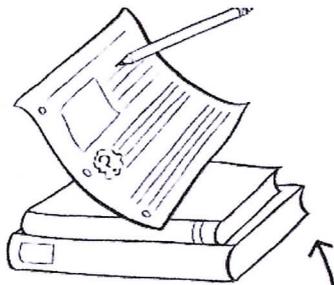


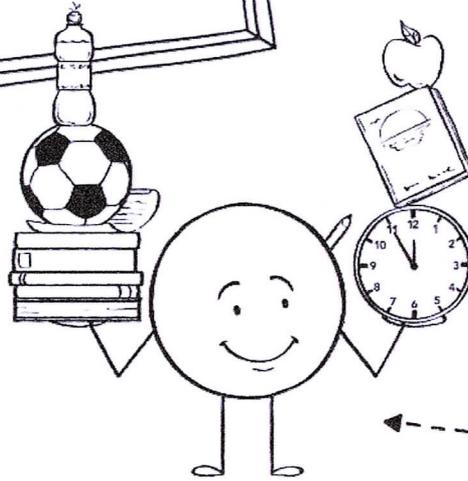
10 Tipps für das Distanzlernen



Ein fester Arbeitsplatz:
Suche dir einen Platz, wo du gut und möglichst ungestört arbeiten kannst. Lege dein Handy besser weg.



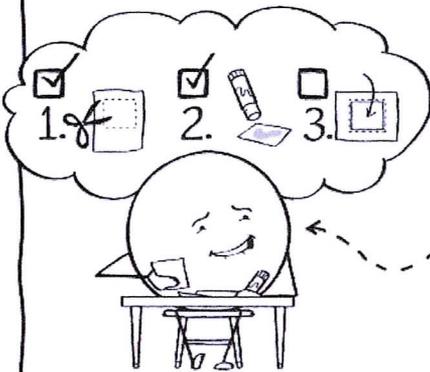
Das Material:
Dein Material und der Arbeitsplatz sind ordentlich und organisiert. Mögl. Videokonferenzen vorbereiten.



Schritt für Schritt:

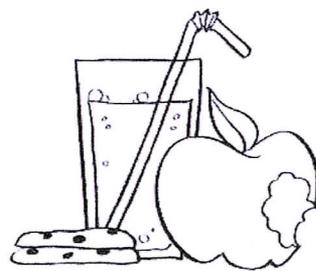


Morgenroutine:
Rechtzeitig aufstehen, waschen, anziehen und essen.

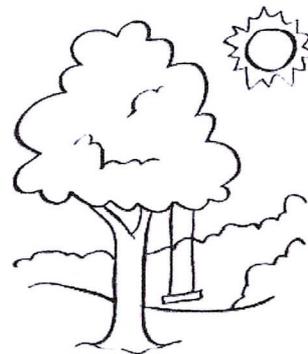


Lernplan:
Ein Wochen- oder Tagesplan gibt dir Struktur. Checke anhand des Plans regelmäßig deinen Lernfortschritt.

Aktive Pausen:
Zwischendrin mehrere kleine und am besten aktive Pausen. Sport, spazieren, kreativ sein, Musik machen, bei Freunden melden etc.



Pausensnacks:
Am besten gesund, frisch und selbst zubereitet.



An die Luft:
Gehe regelmäßig nach draußen.



Helfen:
Hilf anderen und suche dir Hilfe, falls du mal nicht weiter kommst.

