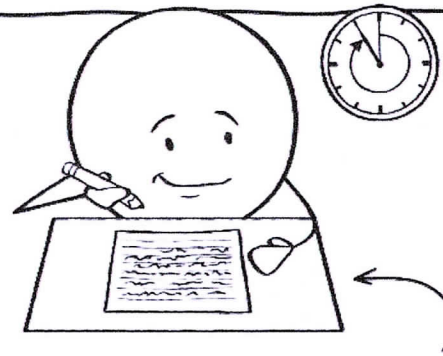
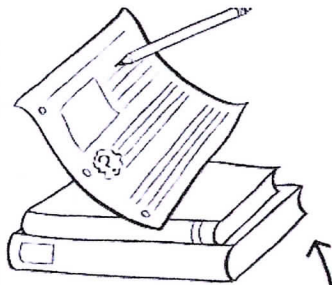


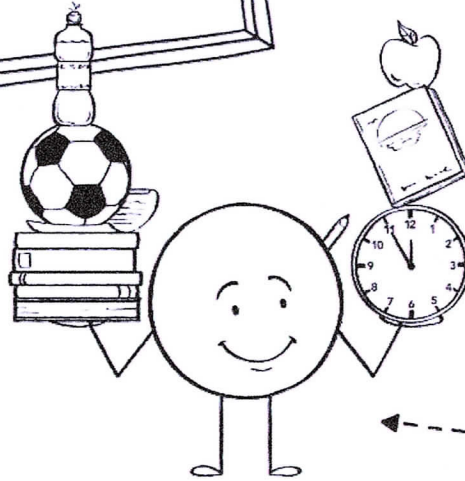
# 10 Tipps für das Distanzlernen



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



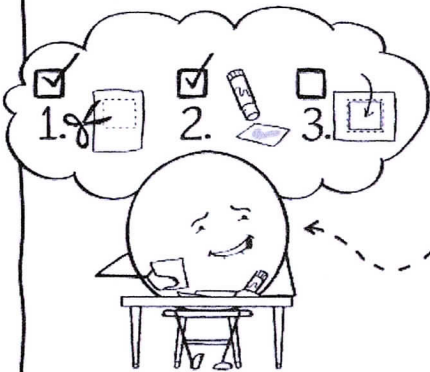
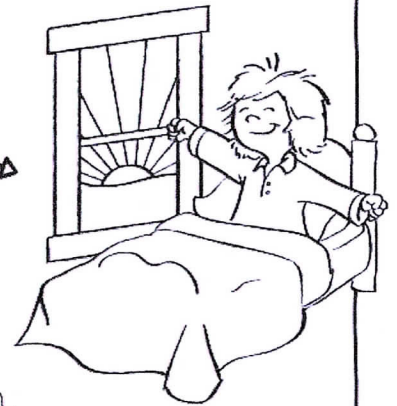
**Das Material:**  
Dein Material und der Arbeitsplatz sind ordentlich und organisiert. Mögl. Videokonferenzen vorbereiten.



**Schritt für Schritt:**

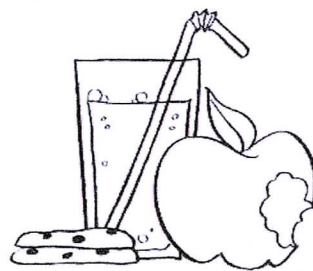


**Morgenroutine:**  
Rechtzeitig aufstehen, waschen, anziehen und essen.

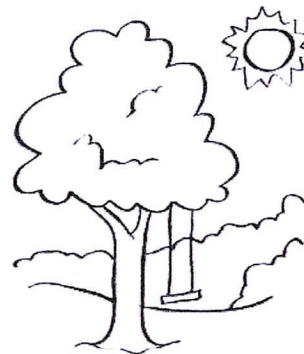


**Lernplan:**  
Ein Wochen- oder Tagesplan gibt dir Struktur. Checke anhand des Plans regelmäßig deinen Lernfortschritt.

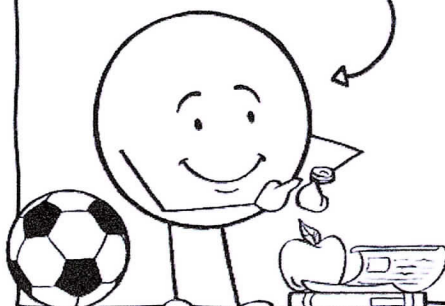
**Aktive Pausen:**  
Zwischendrin mehrere kleine und am besten aktive Pausen. Sport, spazieren, kreativ sein, Musik machen, bei Freunden melden etc.



**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.

