



# Solerteich im Kinder-Homeoffice



[www.materialwiese.de](http://www.materialwiese.de)

## 1. Mein Arbeitsplatz



- ★ Wähle einen ruhigen Arbeitsplatz, an dem du nicht gestört wirst.
- ★ Räume deinen Arbeitsplatz ordentlich auf, bevor du anfängst.
- ★ Vor dir liegen nur Sachen, die du im Moment brauchst.
- ★ Spielsachen sind nicht auf dem Tisch. Sie lenken dich ab.

## 2. Arbeitszeiten



- ★ Teile dir deine Arbeit gut ein.
- ★ Halte dich (wenn möglich) an die Zeiten in der Schule.

## 3. Pausen



- ★ Mache regelmäßige Pausen.
- ★ Lasse frische Luft in dein Zimmer und iss eine Kleinigkeit.
- ★ Mache ein paar Bewegungsübungen.

## 4. Tipp



- ★ Sammle deine Fragen. Du kannst sie auch auf einem Blatt notieren.