

# MEIN ARBEITSPLATZ: CHECKLISTE

		BEANTWORTE EHRlich...	JA	NEIN
<b>DRAUF</b>	1.	Achtest du streng darauf, dass sich auf der Tischfläche nur Materialien und Unterlagen befinden, die du gerade brauchst?		
	2.	Sind alle benötigten Arbeitsmaterialien (Stifte etc.) und Bücher (Lexika, Atlanten, Wörterbücher, etc.) in Griffnähe z.B. in einem Regal oder in Schubladen?		
	3.	Ist die Arbeitsfläche, an der du die Aufgaben erledigst, ca. 100 x 60 cm groß?		
	4.	Kannst du bei voll bestücktem Tisch (zwei aufgeschlagene Bücher, Heft, Stifte) noch bequem mit aufgelegtem Arm schreiben?		
	5.	Steht deine Arbeitsplatte so zum Fenster, dass das Licht von vorn oder bei Rechtshändern von links bzw. bei Linkshändern von rechts einfällt?		
	6.	Gilt dies auch für die Schreibtischlampe? Leuchtet sie die Schreibfläche gleichmäßig aus (mindestens 60 Watt)?		
<b>DRAN</b>	7.	Siehst du beim Aufschauen auf eine ruhige Szene (z.B. freie Landschaft) oder Fläche (z.B. Wand des Zimmers)?		
	8.	Wirkt dein Arbeitsplatz gemütlich und wohnlich (durch Bilder, Poster, Blumen etc.), so dass du dich dort wohlfühlst?		
	9.	Hast du bereits eine Pinnwand für wichtige Notizen (wie z. B. den Wochenplan unserer Schule) so angebracht, dass du sie vom Schreibtisch aus lesen kannst?		
	10.	Hast du einen Schreibtischstuhl, bei dem sowohl die Höhe als auch die Rückenlehne verstellbar sind?		
<b>DRUMHERUM</b>	11.	Öffnest du in den Pausen das Fenster, um den erhöhten Sauerstoffbedarf beim Lernen zu berücksichtigen?		
	12.	Trinkst und isst du nur während der Lernpausen? Denn die 3. Goldene Pausenregel sieht vor, nach 30 Minuten Lernzeit 5 Minuten Pause einzulegen.		
	13.	Verzichtest du während der Schularbeiten auf das Musikhören?		
	14.	Wissen deine Familienmitglieder, dass jetzt Lernzeit ist und lassen dich ungestört?		
	15.	Sind deine Medien wie Handy, PC etc. definitiv aus?		
	16.	Räumst du nach erledigter Arbeit deinen Schreibtisch wieder 2 Minuten auf, so dass du am nächsten Tag wieder motiviert loslegen kannst?		
	17.	Nimmst du nach der Schularbeit oder am Abend 3 Minuten Zeit, den Rucksack passend für den nächsten Schultag zu packen?		

Überlege nach dem Ankreuzen, welche drei Punkte du bei deinem eigenen Arbeitsplatz ändern möchtest. Schreibe deine drei Vorhaben in die Tabelle und beobachte sie Woche für Woche...

Ich werde...	Woche 1					Woche 2				
	Mo	Di	Mi	Do	WE	Mo	Di	Mi	Do	WE
1.										
2.										
3.										