



**Dr. Monika Grummt**  
Praxis für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie  
Psychotherapie



Praxis Dr. Monika Grummt  
Steinweg 4  
(Zugang über Gemüsemarkt)  
96450 Coburg

Tel.: 09561 238373-0  
Fax: 09561 238373-99  
info@dr-monika-grummt.de  
www.dr-monika-grummt.de

[www.dr-monika-grummt.de](http://www.dr-monika-grummt.de)

# Wie klappt es mit den Hausaufgaben besser



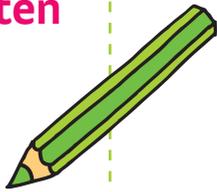
**Dr. Monika Grummt**  
Praxis für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie  
Psychotherapie



[www.dr-monika-grummt.de](http://www.dr-monika-grummt.de)

## 1. Wo machst du am besten deine Hausaufgaben?

- immer am selben Platz
- in einem ruhigen Zimmer, bei dem du die Tür schließen kannst
- ohne Ablenkung durch andere Personen (Geschwister, Besucher) Geräusche (Radio, Küchengeklapper)



© 2019 Dr. Grummt



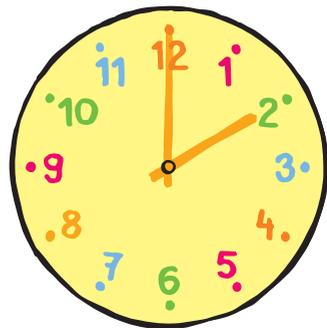
## 2. Worauf achtest du bei deinem Arbeitsplatz?

- der Schreibtisch ist leer (evtl. schräg stellen, dann rutscht alles runter)
- keine Ablenkung (ohne Spielsachen, Handy, Fernseher)
- in einer hellen Zimmerecke mit Blick auf die Wand



## 3. Wann machst du deine Hausaufgaben?

- immer zur selben Zeit im Tagesverlauf, damit eine Gewohnheit entsteht
- am besten nach dem Mittagessen, ggf. gleich nach der Schule



## 4. Wie lange sollten deine Hausaufgaben höchstens dauern? (Richtwerte für die tägliche Dauer)

- 1.-2. Klasse: bis 1/2 Std.
- 3.-4. Klasse: bis 3/4 Std.
- 5.-8. Klasse: bis 1 Std.
- 9.-10. Klasse: bis 1 1/2 Std.

**Tipp:** mache eine ca. 10-minütige Pause



## 5. Wie weißt du zuhause noch, was du aufhast?

- du führst ein Hausaufgabenheft
- vor dem Wochenbeginn notierst du im Hausaufgabenheft zu jedem Tag schon die einzelnen Fächer
- du schreibst im Hausaufgabenheft leserlich
- wenn etwas fehlt oder es unleserlich ist, musst du selbst bei Schulfreunden anrufen und herausfinden, was zu erledigen ist.



## 6. Wie packst du deine Hausaufgaben am besten an?

- unterteile die Hausaufgaben in Portionen, unabhängig vom Fach
- beginne mit einer leichten Aufgabe zum „Aufwärmen“
- bei den Einzelportionen sollten sich mündliche und schriftliche Arbeiten abwechseln. Du kannst z. B. mit Deutsch lesen (mündlich) beginnen, dann zu Mathe (schriftlich) wechseln, um dann nach Erdkunde lernen (mündlich) mit einer schriftlichen Deutschaufgabe fortzufahren
- jede absolvierte Portion streichst du im Hausaufgabenheft aus, damit du den Überblick behältst