

So lerne ich im Home Office

1. Mein Arbeitsplatz

- a. Wähle einen ruhigen Arbeitsplatz, an dem du nicht gestört wirst.
- b. Bereite deinen Arbeitsplatz vor, vor dir liegen nur Sachen, die du jetzt brauchst.

2. Arbeitszeiten

- a. Teile dir deine Arbeit gut ein.
- b. Halte dich (wenn möglich) an die Zeiten in deinem Stundenplan.

3. Pausen

- a. Lege regelmäßig eine Pause ein.
- b. Lüfte regelmäßig deinen Lernort.
- c. Lege Ess- und Trinkpausen ein.
- d. Mache ein paar Bewegungsübungen.

