

Checkliste Konzentration

Name:

Fach:

Datum:

Versuche einzuschätzen, wie du dich in der letzten Arbeitsphase konzentrieren konntest.



Illustration: Anna-Lena Kühler

				
Als die Aufgabe erklärt wurde, habe ich gut aufgepasst.				
Meine Arbeitsmaterialien hatte ich alle bereit, so dass ich sofort mit der Arbeit beginnen konnte.				
Ich habe Ablenkungen von außen ausgeblendet.				
Ich habe meinen „Scheinwerfer“ auf die Arbeit gerichtet.				
Ich habe ruhig gearbeitet.				
Ich habe keine Mitschüler gestört. Ich habe zügig gearbeitet.				
Ich habe sorgfältig und genau gearbeitet.				
Wenn ich Schwierigkeiten hatte, habe ich erst selbst nachgedacht, bevor ich mir Hilfe geholt habe.				

Während der Arbeitsphase habe ich mal die Pausen-Stationen besucht.