

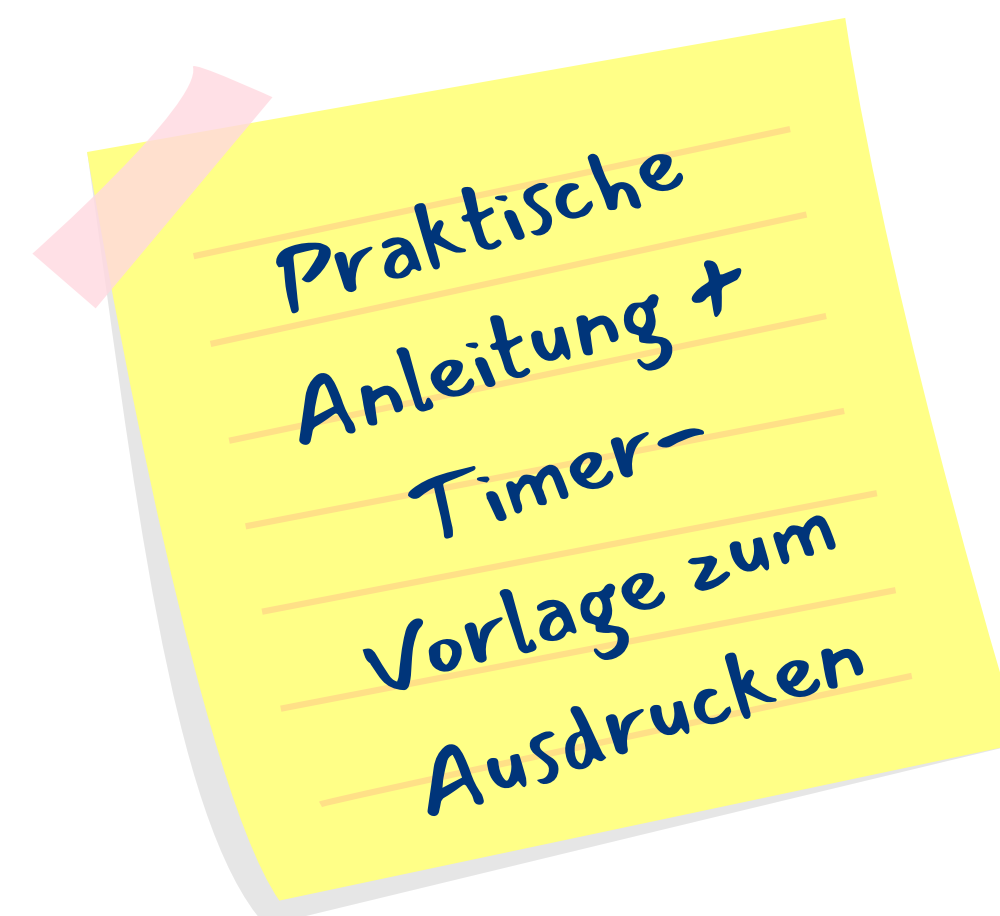


POMODORO GEGEN HAUSAUFGABEN-DRAMA

IN 15 MINUTEN ZU MEHR RUHE BEI DEN HAUSAUFGABEN

DIE POMODORO-METHODE FÜR KINDER

– EINFACH ERKLÄRT FÜR ELTERN



Praktische
Anleitung +
Timer-
Vorlage zum
Ausdrucken

DAS PROBLEM: HAUSAUFGABEN DAUERN EWIG

SCHON WIEDER 90 MINUTEN FÜR DREI AUFGABEN?

IHR KIND IST NACH 5 MINUTEN ABGELENKT – UND SIE AM
LIMIT?

HAUSAUFGABEN SIND LÄNGST MEHR ALS MATHE UND
DEUTSCH. FÜR VIELE FAMILIEN BEDEUTEN SIE: STRESS,
STREIT, SCHULDGEFÜHLE.



DIE LÖSUNG: DIE POMODORO-METHODE

SO FUNKTIONIERT'S: LERNEN IN KLEINEN, FESTEN ZEITEINHEITEN.



15 MINUTEN KONZENTRIERTES ARBEITEN



5 MINUTEN PAUSE



NACH 3 RUNDEN: LÄNGERE PAUSE (Z.B. 20 MINUTEN)



Warum es wirkt:

- ✓ Kinder können sich leichter auf kurze Zeitspannen einlassen
- ✓ Klare Abläufe geben Sicherheit
- ✓ Pausen fördern Motivation

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG FÜR ELTERN



1. WÄHLT EINEN RUHIGEN, AUFGERÄUMTEN PLATZ.



2. STELLT EINEN SICHTBAREN TIMER – Z.B. EIERUHR ODER APP.



3. LEGT EINE KONKRETE AUFGABE FEST.



4. STARTET: 15 MINUTEN ARBEITEN, DANN 5 MINUTEN PAUSE.



5. NACH 3 RUNDEN: EINE GRÖßERE PAUSE ODER FEIERABEND.

 **Tipp:** Lasst euer Kind eine Belohnung aussuchen (Sticker, Bewegung, Spielzeit)

🔄 Klappt nur
manchmal

→ Feste
Lernzeiten im
Wochenplan

📱 Pausen führen
zu Ablenkung

→ Pausenrituale
ohne Bildschirm

🕒 15 Minuten zu
lang

→ Mit 5 oder 10
Minuten starten

Wenn's nicht gleich klappt ...

HÄUFIGE PROBLEME – UND WAS IHR TUN KÖNNT:

Der
kleine
Schulmeister



🚫 Totale
Verweigerung

→ Sinn erklären,
Kind einbeziehen

📌 Kind lehnt
Timer ab

→ Gemeinsames
Ausprobieren,
mitgestalten lassen



POMODORO-TRACKER

DEIN LERNPLAN FÜR DIE WOCHE



Mache jede Runde ab,
male sie aus oder
klebe einen Sticker
– so siehst du, was
du geschafft hast!



TAG	RUNDE 1	RUNDE 2	RUNDE 3	BELOHNUNG
MONTAG				
DIENSTAG				
MITTWOCH				
DONNERSTAG				
FREITAG				

JEDE RUNDE DAUERT 15 MIN. STELLE DIR EINEN TIMER UND MACHE 5 MIN PAUSE ZWISCHEN JEDER RUNDE.

HAUSAUFGABEN MÜSSEN KEIN TÄGLICHER KAMPF SEIN!

MIT KLEINEN ZEITBLÖCKEN, SICHTBAREM
FORTSCHRITT UND KLAREN PAUSEN
ENTSTEHT MEHR LERNFREUDE – FÜR
ELTERN UND KINDER.



👉 Noch mehr Tipps?
Bleib mit uns im Kontakt:
www.derkleineschulmeister.de
→ Folge uns auf Instagram
@kleiner.schulmeister