

DIGITAL konzentriert



1. Digitale Arbeitstechnik und Organisation
Wir bemühen uns, effiziente Arbeitsstrategien zu entwickeln und Informationen übersichtlich abzulegen.



2. Guter Mix: Analoges und Digitales
Wir nutzen Apps zum Lernen und das Internet zur Recherche, haben aber auch unsere analogen Ressourcen im Blick, z.B. in Form von Gesprächen, der Bibliothek oder gemeinsamem Musizieren.



3. Gerät ist im Fokus-Modus
Wir haben nur Programme offen, die wir fürs Lernen brauchen. In Arbeitsphasen schalten wir Benachrichtigungen aus.

4. Achtsamkeit und Unterstützung
Wir spüren, wann wir abgelenkt sind und versuchen dann, schnell zur Konzentration zu finden. Wir helfen einander dabei und entwickeln gemeinsam Strategien.



5. Miteinander reden
Wenn wir miteinander sprechen, nehmen wir die Kopfhörer ab, halten Blickkontakt und lassen uns nicht von Bildschirmen ablenken.

