



Den Überblick behalten -



Schritt für Schritt zu festen Lernzeiten

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
								09:00
1.								09:30
2.								10:00
								10:30
3.								11:00
4.								11:30
								12:00
5.								12:30
6.								13:00
7.								13:30
14:00								14:00
14:30								14:30
15:00								15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30								16:30
17:00								17:00
17:30								17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00								19:00
19:30								19:30
20:00								20:00
20:30								20:30











Den Überblick behalten -



Schritt für Schritt zu festen Lernzeiten

	Trage deinen Stundenplan ein. Male die Felder in den entsprechenden Farben an (Englisch-gelb, Mathe...)
	Markiere alle Zeiten, in denen du feste, nicht veränderbare Termine hast (z.B. Hausaufgabenbetreuung, Sporttraining, Instrumentalunterricht, Chor, ...).
	Überlege jetzt, wann du Zeit für die Hausaufgaben hast und welche Hausaufgaben an diesem Tag erledigt werden müssen. Markiere die Zeit in der entsprechenden Farbe oder schreibe das Fach in den Plan.
	Das Wochenende dient der Erholung, aber auch der Entlastung der kommenden Woche. Daher ist es gut auch hier etwas Zeit für die Vor- und Nachbereitung des Unterrichts mit einzuplanen. Vielleicht gibt es auch Projekte oder Referate, für die in der Woche oft keine Zeit ist.
	Plane auch Pausen zur Erholung und kurze Belohnungen mit ein. Aber Achtung: Nach einer Lernzeit sollte keine Computerzeit (oder andere Zockerei) gelegt werden. Dann überschreibt dein Gedächtnis das gerade Gelernte und du musst wieder von vorne beginnen. Lieber Musik hören, Fußball spielen, ein Stück Schokolade essen...
	Natürlich gibt es immer wieder Ausnahmen: Tage, an denen wenig Hausaufgaben aufgegeben wurden oder Tage vor einer Klassenarbeit. Oder du bist eingeladen und dein Nachmittag ist verplant. Kein Problem! Hier kannst du flexibel schauen, wie du deine Zeit einteilst und mit deinem Lernpensum zurechtkommst.

Und wenn die Arbeit getan ist und du eine Woche konzentriert gearbeitet hast, wie wäre es mit einer Belohnung? Ein Nachmittag mit deiner Freundin/deinem Freund (ganz ohne Lernen), eine Runde Schwimmen gehen, ganz entspannt in deinem Lieblingsbuch lesen, mit der Familie etwas unternehmen. Das hast du dir verdient und dafür hast du dann auch Zeit.



Versuch es mal ein/zwei Wochen mit einem Plan und du wirst sehen, da wo du Zeit zum Lernen einplanst, wird auch Zeit für Freunde und Hobbies frei und du kannst ganz beruhigt und gut vorbereitet in die Schule gehen.

