

Mein Wochenplan

Der Wochenplan soll dir helfen, deine Lernzeit besser zu organisieren und den geeigneten Zeitraum dafür mit all den anderen für dich wichtigen Aktivitäten festzulegen.

Trage auf Seite 2 zunächst die Zeit ein, die du in der Schule verbringst (inklusive Zeit für den Schulweg). Dann füllst du die Zeiten aus, in denen du anderweitig fest gebunden bist, zum Beispiel durch Hobbies (Sporttraining, Musikschule ...), regelmäßige Treffen mit Freundinnen oder Freunden, eventuelle Minijobs oder Nachhilfe, aber auch Zeit zum Schlafen, Ausspannen und Nichtstun (Chillen).

Die übrig bleibenden weißen Felder stehen dann als Lernzeiten zur Verfügung. Nun kannst du überlegen, wie viele davon du mit Lernen ausfüllen willst, vor allem aber, ob es genügend große Felder sind und zu welchen Uhrzeiten sie liegen. Gegebenenfalls müsstest du deinen Gesamtplan zugunsten der Lernzeiten auch verändern, zum Beispiel andere Aktivitäten verschieben oder sogar verringern.

Unterscheide dabei zwischen **regelmäßigen Lernzeiten** für Hausaufgaben, Vor- und Nachbereiten von Unterricht sowie **Lernzeiten, die der Vorbereitung auf Arbeiten** dienen. Achte innerhalb der Lernzeiten auf **Pausen** und vermeide, zwei komplexe Inhalte unmittelbar hintereinander zu lernen, damit es nicht zum sogenannten Löschungseffekt kommt, denn das Gelernte bedarf einer gewissen Zeit, um sich zu festigen.

Und das Wichtigste zum Schluss: Die gute Planung dann auch unmittelbar in Handlung umsetzen und mit der Arbeit beginnen!



Bild: pixabay

LERNPLAN vom bis



Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00 – 10:00							
10:00 – 12:00							
12:00 – 14:00							
14:00 – 15:00							
15:00 – 16:00							
16:00 – 17:00							
17:00 – 18:00							



Bilder: AdobeStock/Elena

