

LERNTIPP 1: Arbeiten mit dem Wochenplan

Was ist der Wochenplan?

Der Wochenplan kann dabei unterstützen, den Tag für die wichtigen Dinge zu nutzen und Zeitdiebe (Planlosigkeit, Ablenker etc.) zu vermeiden. Dies ist besonders schwer, wenn keine Struktur vorhanden ist und der Tag selbst eingeteilt werden muss. Sie erfahren das vielleicht gerade selbst.

Hier hilft ein „Masterplan“, der ähnlich wie ein Raddarschirm, die vielen Lernaufgaben strukturiert. Auf diese Weise fällt es leichter, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden und keine Zeit mit Planlosigkeit zu verschwenden.

Konkrete Wochenziele:

1. Für Vokabeltest lernen: Vokabeln von Unit 3 lernen.
2. Für BW-Test lernen: Zusammenfassungen zum Thema Arbeitsvertrag (S. 10-15)

BEISPIEL

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch
8 - 10	Arbeit	Schule	Arbeit
10 - 12			
12 - 14			
14 - 15			
15 - 16			
16 - 17	Freizeit	Freizeit	Freizeit
17 - 18	Vokabeln S. 20 auf Karteikarten schreiben	Hausaufgaben erledigen	Hobbys
18 - 19	BW S. 10 zusammenfassen	Pause	
19 - 20	Hobbys	Vokabeln S. 21 auf Karteikarten schreiben	BW S. 11-12 zusammenfassen
20 - 21	"Tagesschau"	"Tagesschau"	"Tagesschau"

So nutzen Sie den Wochenplan:

- Überlegen Sie sich **konkrete Wochen- und Tagesziele** (z.B. die Aufbereitung eines Themas in BW).
- Tragen Sie für jeden Tag in der Woche die **spezifischen Aufgaben** ein (z.B. eine Zusammenfassung zum Thema verfassen, Lernaufgaben erledigen).
- Setzen Sie **Prioritäten!**
- Nutzen Sie **unterschiedliche Farben** für jedes Fach/ jede Rubrik.
- Teilen Sie den Tag in **Lernblöcke** ein (1 Stunde und danach eine kurze Pause).
- **Belohnen** Sie sich in den **Pausen!** Das schafft Motivation.
- Beenden Sie den Tag mit einer persönlichen „**Tagesschau**“: Welche Aufgaben habe ich erledigt? Welche Aufgaben muss ich auf den nächsten Tag übertragen?

Extra Tipp:

Markieren Sie im Wochenplan zu welchen Zeiten Sie besonders effektiv lernen konnten und nutzen Sie dieses Wissen für die Verteilung zukünftiger Aufgaben. Gab es ggf. auch Zeitdiebe, die Sie vom Lernen abgelenkt haben? Schreiben Sie sich auch diese auf und überlegen Sie, wie Sie diese in den kommenden Lernphasen vermeiden können.

Mein Wochenplan

Konkrete Wochenziele:



Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8 - 10							
10 - 12							
12 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							

Check

- Konkrete Wochenziele festgelegt?
- Lernaufgaben für die Woche eingetragen (Vokabeln wiederholen)?
- Erledigte Aufgaben abgehakt?
- Zeit für Pausen und Erholung eingeplant?
- Sich für die Arbeit belohnt?
- Unerledigte Aufgaben auf die kommenden Tage übertragen?

Zu welchen Zeiten konnten Sie am besten lernen?



Was waren Zeit- und Energiediebe?

