

Tipps zur Nutzung des Wochenplanes

1. Vergrößere den Plan auf DIN A3 und trage alle festen Freizeittermine, z.B. Trainingsstunden Sport, Musikunterricht usw. ein.
2. Trage jeden Tag feste Zeiten zum Vokabellernen bzw. -wiederholen ein. Maximal zweimal 15 Minuten am Anfang und am Ende der Lernphasen haben sich lernpsychologisch als sinnvoll erwiesen. Wechsle hierbei je nach deinem Stundenplan zwischen erster und zweiter Fremdsprache (ab der 6. Klasse) ab. Berücksichtige hier auch das Wochenende!
3. Trage jeden Werktag ein, wann du zu Hause ankommst; notiere die darauf folgenden 30 Minuten als Pause.
4. Kopiere nun deinen Wochenplan.
5. Nutze die Spalten der Vormittagsstunden von Montag bis Freitag, um bei eventuellen Frei- bzw. Vertretungsstunden im Nachhinein einzutragen, was du dort gearbeitet hast.
6. Trage jeden Wochentag die Fächer ein, mit denen du dich nachmittags noch beschäftigst, da du schriftliche und/oder mündliche Hausaufgaben hast. Schätze hierbei die jeweils benötigte Zeit. Beginne mit Vokabeltraining (siehe 2.), wechsle zwischen Haupt- und Nebenfach ab, bearbeite nicht beide Fremdsprachen direkt hintereinander und denke daran Pausen von 15 Minuten einzubauen.
7. Pausen: Diese sollen dich gedanklich nicht ganz wegführen; vermeide also Computerspiele oder TV. Trinke oder esse lieber eine Kleinigkeit, mach Entspannungsübungen, z.B. Dehn- und Streckübungen oder höre lockere Musik mit Timer.
8. Folgewoche(n): Notiere dir in den Wochenplan der folgenden zwei bis drei Wochen die Zeit, die du tatsächlich für das jeweilige Fach benötigst hast. Es können auch mal 0 Minuten sein. Nebenbei erkennst du so auch, wo du noch relativ lang brauchst, wo du evtl. geträumelt oder geträumt hast. Spare diese Zeit, indem du konzentrierter und zielstrebig arbeitest; dies ist bei schriftlichen Leistungserhebungen sicher auch von Vorteil! Aber: Nicht schlampig werden!!!!!!
9. Lücken im Wochenplan: Bei zumindest befriedigenden Leistungen genieße die Freizeit! In Schulaufgabenzeiten füge Wiederholungsphasen - nicht nur am Wochenende! - ein. Bei schwächeren Leistungen / Zensuren ergänze die Lücken durch zusätzliche Übungen aus deinem Buch, Arbeitsheft oder von deinem Fachlehrer. Nutze auch die Bücher aus den Vorjahren, um Lücken zu schließen!

©B. Booge

Wochenplan von

vom

bis

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vormittag 8.00 - 9.00 Uhr							
9.00 - 10.00 Uhr							
10.00 - 11.00 Uhr							
11.00 - 12.00 Uhr							
Mittag 12.00 - 13.00 Uhr							
13.00 - 14.00 Uhr							
Nachmitt. 14.00 - 14.15 Uhr							
14.15 - 14.30 Uhr							
14.30 - 14.45 Uhr							
14.45 - 15.00 Uhr							
15.00 - 15.15 Uhr							
15.15 - 15.30 Uhr							
15.30 - 15.45 Uhr							
15.45 - 16.00 Uhr							
16.00 - 16.15 Uhr							
16.15 - 16.30 Uhr							
16.30 - 16.45 Uhr							
16.45 - 17.00 Uhr							
17.00 - 17.15 Uhr							
17.15 - 17.30 Uhr							
17.30 - 17.45 Uhr							
17.45 - 18.00 Uhr							
18.00 - 18.15 Uhr							
18.15 - 18.30 Uhr							
18.30 - 18.45 Uhr							
18.45 - 19.00 Uhr							
19.00 - 19.15 Uhr							
19.15 - 19.30 Uhr							
19.30 - 19.45 Uhr							