



Du bist zu bestimmten Zeiten in der Schule. Es ist auch sinnvoll, wenn du dir für den Nachmittag Zeiten für das Lernen genau festlegst. Am besten lernst du zu den Tageszeiten, an denen dir das Lernen am leichtesten fällt.

Feste Lernzeiten sind vergleichbar mit anderen Terminen. Spielst du z. B. jeden Donnerstag Volleyball, wirst du das Training nur dann ausfallen lassen, wenn du einen wichtigeren Termin hast oder du dich verletzt hast. Auch für die mit dir selbst vereinbarte Lernzeit sollte diese Regel gelten. So wird das Lernen zu festgelegten Zeiten selbstverständlich. Wenn du dich an die Lernzeiten hältst, brauchst du auch in der restlichen Zeit kein schlechtes Gewissen haben, weil du denkst, eigentlich lernen zu müssen - so kannst du deine Freizeit richtig genießen.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
14.00					Zahnarzt-	
14.30					termin	
15.00						
15.30						
16.00				Volley-		
16.30	Klavier-			ball-		
17.00	Stunde	Geburtstags-		training		
17.30		party				
18.00	Abendessen	von	Abendessen	Abendessen	Abendessen	
18.30		Marion				

So erstellst du deinen Wochenplan:

1. Trage in den Plan zuerst deine regelmäßigen Aktivitäten, wie z. B. Sporttraining oder Instrumentalunterricht, ein.
2. Füge dann weitere Termine, wie die Geburtstagsfeier bei einer Freundin oder einen Zahnarzttermin, hinzu.
3. Jetzt kannst du in der übrigen Zeit deine **festen Lernzeiten** bestimmen und markieren.

Was du noch beachten könntest:

- Die festen Lernzeiten stehen dir zur Verfügung, um *Hausaufgaben* zu erledigen, den Stoff zu Wiederholen und dich dadurch für *mündliche Abfragen* oder *Stegreifaufgaben* fit zu machen oder dich auf *Klassenarbeiten* vorzubereiten.
- Die *Zeit nach dem Abendessen* kannst du beispielsweise auch gut für das Wiederholen von Vokabeln oder anderem Lernstoff nutzen – denn *verteilt* Lernen ist besser als „Lernen auf einmal“ (Siehe Kuchenprinzip).
- Vergiss während der Lernzeiten nicht, immer wieder *kurze Pausen* zu machen. Wenn du etwas *Außerplanmäßiges* während deiner festen Lernzeit gemacht hast, solltest du dringend noch am gleichen Tag eine Ersatzzeit eintragen und dann zu dieser Zeit lernen.



+



+



+

...

=



Und zum Schluss:

Manchmal kann man sich schon die Frage stellen: „wie viel Zeit bleibt für mich selbst?“

Gegenfragen: „Welches Ziel hast du?“ „Ist Sport, Musik und Lernen nicht auch „Zeit für dich selbst“?“.

Dennoch kannst du ja auch noch andere Aktivitäten, wie „am Computer spielen“, „Lieblingssendung“, usw. eintragen.

Letzter Hinweis: der Tag hat nur 24 Stunden!



Hausaufgabe:

Erstellen deinen individuellen Lernzeitenplan. Als Hilfe dient dir der Vordruck „Lernzeitenplan“