

Mein Wochenplan vom _____ bis _____

Der Wochenplan soll dir helfen, einen besseren Überblick über deine Arbeitszeiten und deine Freizeit zu bekommen.

Uhrzeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Uhrzeit	Samstag		Sonntag	
14.00											10.00				
14.30											10.30				
15.00											11.00				
15.30											11.30				
16.00											12.00				
16.30											12.30				
17.00											13.00				
17.30											13.30				
18.00											14.00				
18.30											14.30				
19.00											15.00				
19.30											15.30				
20.00											16.00				
20.30											16.30				
21.00											17.00				

Tipps zur Nutzung des Wochenplans:

1. Trage in den Wochenplan deine Arbeitszeiten (rot) und deine Freizeit (grün) ein. Halte fest, wie viel Zeit du für die einzelnen Termine benötigst.
2. Gib in der Extraspalte an, wie zufrieden du mit deiner Lerntätigkeit warst (+ zufrieden / o teilweise zufrieden / - nicht zufrieden).
3. Notiere dir mit einem Z in der Extraspalte, wenn du innerhalb der Arbeitszeiten unterbrochen wurdest und finde deine „Zeitdiebe“.

Notiere hier deine Zeitdiebe: _____

Tipps zur Planung:

- Trage jeden Tag feste Zeiten für das Vokabellernen bzw. -wiederholen ein. Maximal zweimal 15 Minuten am Anfang und am Ende der Lernphasen haben sich als lernpsychologisch sinnvoll erwiesen. Wechsle hierbei je nach deinem Stundenplan zwischen den Fremdsprachen ab. Berücksichtige auch das Wochenende!
- Wechsle zwischen Haupt- und Nebenfach ab, bearbeite nicht Fremdsprachen direkt hintereinander bzw. lerne ähnliche Fächer nicht nacheinander.
- Denke an Pausen. Diese sollen aber deine Aufmerksamkeit und deine Gedanken nicht anderweitig beanspruchen. Vermeide also Computerspiele oder TV. Trinke oder esse lieber eine Kleinigkeit, schnappe frische Luft auf dem Balkon, höre lockere Musik, ...