

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

mit Hilfe der nachfolgenden Schritte sollst du dein Lernen besser organisieren und effektiver die Zeit nutzen können, sodass kein Lernchaos entsteht.

Schritt 1: Die richtige Organisation des Arbeitsplatzes

Organisiere dich mit Hilfe eines Übersichtsblattes.

Erstelle eine Ablage für jedes Fach.



Entferne private Gegenstände, wie das Handy, Kopfhörer usw.

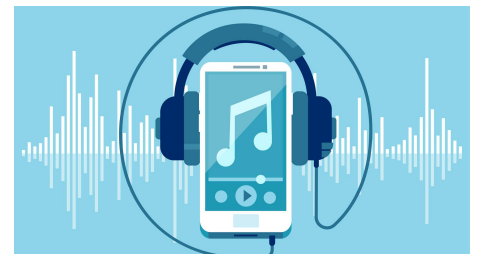
Richte dir den Arbeitsplatz so ein, dass du dich wohl fühlst.

Räume nicht notwendige Sachen vom Schreibtisch.

Schritt 2: Störende Faktoren vermeiden

Mobiltelefone lautlos und ohne Vibration

Musik und Fernseher aus (Ausnahme: nur sehr leise möglich)

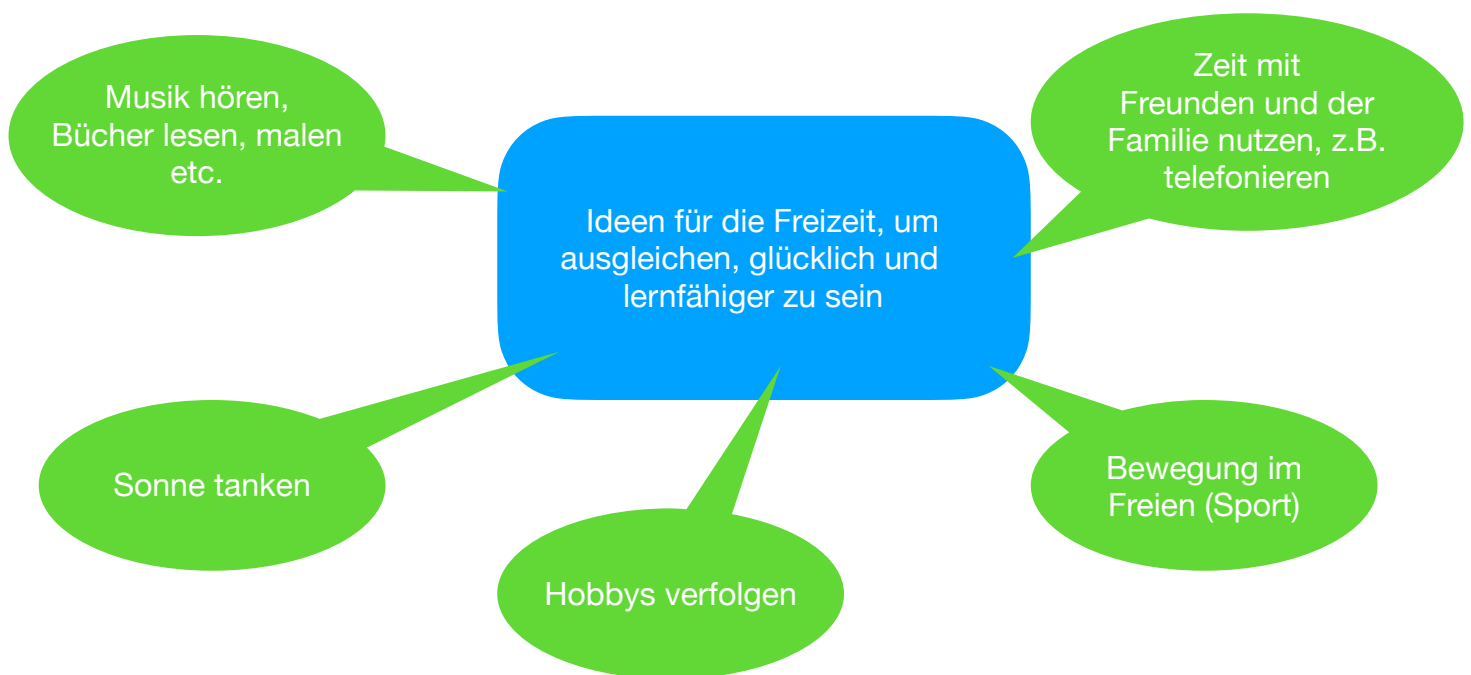


Schritt 3: Schreibe einen Lern- bzw. Wochenplan montags morgens (Vorlage siehe hinten)

Achtung 1: regelmäßige, kurze Pausen (spazieren, trinken, essen) nach ca. 45 Minuten einhalten!!
Achtung 2: Solltest du nachmittags / abends besser lernen, dann nutze diese Zeit!

So könnte dein Lernplan aussehen (bitte schreibe einen eigenen!):

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 9:00	Frühstück	Freizeit	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9:00 - 10:00	Lernplan	Freizeit	Englisch	Mathe	Wirtschaft	Freizeit
10:00 - 11:00	Deutsch	Frühstück	Englisch	Mathe	Wirtschaft	Freizeit
11:00 - 12:00	Mathe	Englisch	Pause	Englisch	Physik	Freizeit
12:00 - 13:00	Mathe	Mittagspause	Biologie	Englisch	Mittagspause	Mittagspause
13:00 - 14:00	Mittagspause	Deutsch	Mittagspause	Mittagspause	Physik	Freizeit
14:00 - 15:00	Wirtschaft	Deutsch	Biologie	Wirtschaft	Freizeit	Wirtschaft
15:00 - 16:00	Wirtschaft	Deutsch	Mathe	Wirtschaft	Freizeit	Mathe
16:00 - 17:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit
18:00 - 19:00	Freizeit	Wirtschaft	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit
19:00 - 20:00	Freizeit	Wirtschaft	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Freizeit
20:00 - 21:00	Freizeit	Freizeit	Freizeit	Mathe	Freizeit	Freizeit



Vorlage zum effektiven Lernen

Checkliste

Nr.	Beschreibung	Ja?
1	Ist der Arbeitsplatz aufgeräumt?	
2	Sind alle störenden Faktoren beseitigt?	
3	Habe ich einen Wochenplan geschrieben und kann hiermit arbeiten?	
4	Nutze ich die freie Zeit sinnvoll mit der Familie, Freunden und für Bewegung?	

Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:00 - 9:00						
9:00 - 10:00						
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00						
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00						
14:00 - 15:00						
15:00 - 16:00						
16:00 - 17:00						
18:00 - 19:00						
19:00 - 20:00						
20:00 - 21:00						