

## Mein Wochenplan vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

Der Wochenplan soll dir helfen, deine Arbeitszeiten (für Hausaufgaben und Schulaufgaben) sinnvoll einzuteilen.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Wochenende
	Wichtig:	Wichtig:	Wichtig:	Wichtig:	Wichtig:	Wichtig:
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
<b>Hausaufgaben</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Vokabeln (15 min)</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> <li>▪</li> </ul>
<b>Termine</b>						

## Tipps zur Nutzung des Wochenplans:

1. Trage zunächst einmal deinen **Stundenplan** ein.
2. Ergänze dann unter „Termine“ alle **regelmäßigen Termine**, die du jede Woche hast (z.B. Training, Instrumentalunterricht, Chor usw.)
3. Kopiere dann den Wochenplan (evtl. A3), wenn du ihn mehrere Wochen nutzen willst.
4. Schreibe jeden Tag nach der Schule die **mündlichen und schriftlichen Hausaufgaben** in den Wochenplan. Überlege, ob es für dich sinnvoller ist, die Hausaufgaben an dem Tag, an dem sie aufgegeben wurden, zu erledigen oder am Tag, bevor das jeweilige Fach wieder stattfindet.
5. Plane für jeden Schultag und das Wochenende **feste Vokabellernzeiten** (mind. 15 Minuten) und z.B. **Übungszeiten** für dein Musikinstrument ein.
6. Trage vor jeder neuen Woche unter „wichtig“ die **nicht regelmäßigen Termine** ein (z.B. Arzttermine, Einladungen usw.). Genauso trägst du geplante schriftliche Prüfungs- oder Referattermine ein.

### *Weitere Tipps:*

Während der Hausaufgaben solltest du unbedingt dein Handy und sonstige elektronische Spielgeräte ausschalten.

Plane kurze Pausen ein.

Wusstest du, dass ein Großteil des gelernten Stoffs sofort wieder aus dem Gedächtnis gelöscht wird, wenn unmittelbar nach dem Lernen ferngesehen oder Computer gespielt wird?

Vor Schulaufgaben solltest du mit Hilfe der Stoffübersicht einen extra Vorbereitungsplan anlegen, in dem genau steht, was du an welchem Tag üben willst.

Plane täglich nur so viel, dass du das Lernen auf die Schulaufgabe neben den Hausaufgaben und sonstigen Vorhaben auch schaffen kannst.

Überlege dir rückblickend, was du gut geschafft hast und ändere den Wochenplan oder deine Arbeitshaltung, wenn etwas nicht so gut geklappt hat.