

Lernzeiten



Möglichst **feste** Lernzeiten

Beispiel Wochenplan

Nach 20-30 min. Aufstehen: Kurze Pausen mit Bewegung/evtl. frischer Luft

Bewusste Freizeit



Sich mit etwas Schönerem belohnen, wenn man einen Abschnitt geschafft hat

Was tut mir gut?

Spaziergehen

Musik hören

Buch lesen

Mit Freunden telefonieren

...

Lernplanung

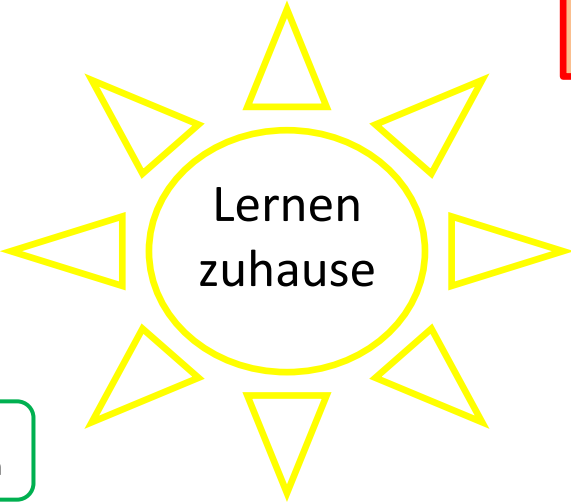
Welche **Fächer** bearbeite ich heute? Welche Themen?

Wie viel **Zeit** benötige ich? Zeit einteilen!

In welcher **Reihenfolge** erledige ich die Aufgaben? Sinnvoll: Abwechseln zwischen Sprachen und Naturwissenschaften. Mit einem Fach beginnen, das einem leicht fällt.

Mit welcher **Methode** lerne ich den Stoff?

Im **Wochenplan** abhaken, wenn bestimmte Aufgaben erledigt sind!



Konzentration



Zeitaufwand für eine Aufgabe einschätzen und die tatsächlich benötigte Zeit stoppen

Beim Lernen: Handy ausschalten oder weglegen

Klare Ziele festlegen! Wie viele Wörter lerne ich heute? Welche Aufgaben bearbeite ich?

Kleine Pausen durch Trinken und kurze Bewegung

Arbeitsplatz



FESTER Arbeitsplatz! Tipp: Gearbeitet wird nur am Schreibtisch und am Schreibtisch wird nur gearbeitet

Ordnungshilfen schaffen

Papierkorb

Regal

Pinwand (z.B. mit Lernplan)