

## Tagespläne erstellen / Lernphasen einplanen

Wann sind Lernphasen möglich?

Genauere Zeiten festlegen

Zeitstunden zusammenrechnen + mit veranschlagter Lernzeit (Grobplanung) vergleichen  
Stimmen Std. überein? (Schlage 25 % für Zeitpuffer auf) – gegebenenfalls passe Feinplanung an

Planung der Lernphasen nach:

• Reihenfolge: Anfang (zum warm werden) + Ende (für Erfolgserlebnis) leichten Stoff in der Mitte schweren Stoff einplanen  
ähnliche Themen auseinander planen d.h. anderes Thema dazwischen  
z.B. Engl. – Mathe – Franz. Oder: Mathe – Engl. – Physik wg. Ähnlichkeitshemmung

• Pausen einplanen (damit Gehirn verarbeiten, ablegen, verknüpfen kann), fördert Konzentration + Aufnahmefähigkeit – Bullemie-Lernen ist nicht gehirngerecht

geeignete Pausengestaltung

Musik hören, liegen oder tanzen

Entspannen, Kurzschlaf (max. 20 Min.)

Bewegen, Gartenarbeit, Spaziergang, leichter Sport

Rad fahren, Wäsche aufhängen,

Bild malen

ungeeignete Pausengestaltung

Fernsehen

Computerspiele

E-Mails beantworten

Telefonate erledigen

• Wiederholungen einplanen: 1. Wiederholung am gleichen Tag, 2. Wiederholung nächster Tag, dann 4. Tag + nach einer Woche, evtl. noch einmal nach 1-6 Monaten



## Grobe Zeitplanung in Lerntage pro Woche planen:

Ablauf der Lerneinheiten pro Woche planen (siehe Beispiel)

- z.B. Unterrichtszeiten
- tägl. Hausaufgaben
- Fächervorbereitung
- Lernen für Prüfung

dabei einplanen / berücksichtigen:

1 freien Tag

Tage, die anderweitig verplant bzw. voll mit anderen Tätigkeiten sind (Sport, Job etc.)

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Schule	frei	Schule	Schule	Fr	Sa	So
Lernen	Schule	Schule	Schule	Schule	Lernen	frei
Schule	Schule	Lernen	Schule	Schule	Lernen	frei
Schule	Lernen	Lernen	frei	Lernen	frei	frei
Lernen	Sport	frei	Lernen	Lernen	frei	frei
frei	Sport	Lernen	Sport	Lernen	frei	frei
Lernen	Lernen	frei	Theater	Job	Lernen	frei

**LERNFORTSCHRITT** beobachten  
Fortschritte, erreichte Ziele, erledigte Aufgaben belohnen und feiern!

Anhand Lernplan

GROBPLANUNG

**LERNPLANUNG**



„Eine ganze Torte isst du auch nicht auf einmal – bekommt dir nicht – Teile auch deinen Lernstoff in einzelne Stücke wie eine Torte!“

Dein Gehirn kann sich Informationen besonders gut behalten, wenn sie mit bestimmten Orten verbunden sind – so könntest du für jedes Fach an seinem ganz eigenen Platz lernen (z.B. Engl. im Bett, Mathe am Schreibtisch etc.)

**Lernstoff-Überblick** (was alles?)

Schriftlich festhalten als Checkliste, Lerntabelle oder Übersicht über die Themen + wiederkehrende Aufgaben



↳ Weitere To-do's sammeln (Bücher besorgen/ausleihen, Infos sammeln, Material besorgen etc.) und in Übersicht/Checkliste ergänzen

↳ **Zeitplanerstellen:**

bei Prüfung: wann Zielzeitpunkt/Prüfungszeitpunkt?

wann Startzeitpunkt? - festlegen

ergibt = vorhandener Zeitrahmen

Benötigte Lernzeit in Std. überschlagen:

Wie viel Zeit brauche ich (realistisch) für:

- Lernstoff lesen + erarbeiten
  - rausschreiben, zusammenfassen (z.B. Mindmap) + lernen
  - wiederholen (z.B. ABC-Liste, Prüfungsfragen beantworten = Stunden zusammenzählen
- ergibt gesamt wie viele Stunden?

Veranschlagte Gesamt-Lernzeit sinnvoll in vorhandenen Zeitrahmen (Wochenplanung) aufteilen.

z.B.:

1. Wo: Bücher, Infos, Stifte, Karteikarten etc. besorgen

2. – 5. Wo: Bücher, Skripte, Infos lesen, erarbeiten, rausschreiben

6. Wo: zusammenfassen

7. Wo: Wiederholen / Zeitpuffer

Achtung: Ist Zeitplan realistisch?

Sind andere Termine, Urlaub, Events etc. berücksichtigt?



FEINPLANUNG