


Wochenplan für die Woche vom bis

 Planen ermöglicht effizienteres Lernen

Beim Eintragen der Lernzeiten gelten 3 Grundsätze: ❶ Regelmässigkeit, ❷ 2-3 Lernabschnitte von 30-40 Minuten, ❸ Arbeitsort und Konzentration klären

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
✓ Planung eingehalten ☺☹☹ Lernerfolg							

Legende: Unterricht Erwerbsarbeit Sport Freizeit Haushalt Hausaufgaben Lernzeit