

So erstellst du Schritt für Schritt einen Lernplan



Für wen ist ein Lernplan geeignet?

- Für alle, die einen Plan als Unterstützung ansehen und sich dran halten wollen.
- Für alle, die ihre Lernzeit sinnvoll verbringen wollen.
- Für diejenigen, die von der gewonnenen Freizeit profitieren wollen.

Schritt 1: Stundenplan analysieren

Nimm deinen Stundenplan zur Hand.

Beispiel:

Jgst. 5

	Mo	Di	Mi	Do	Fr
7.55	M	D	Mu	Spo	D
8.40	M	D	Mu	Spo	D
9.45	Ku	E	M	E	E
10.30	Ku	E	M	D	E
11.30	NuT	Rel	Int E / NuT_P	Geo	Spo
12.15	NuT	Rel	Int E / NuT_P	Geo	Spo

Erstelle eine Rangreihenfolge der Fächer nach Beliebtheit.

Markiere die Fächer, in denen du dich vorbereiten musst, mit (*).

1 = beliebtestes Fach

bis

9 = wenig beliebtes Fach

Beispiel:

1 Spo	6 Ku
2 NuT (*)	7 Geo (*)
3 E (*)	8 Mu (*)
4 M (*)	9 Rel (*)
5 D (*)	

Schritt 2: täglichen Zeitbedarf festlegen

Lege den Zeitbedarf in Minuten je Fach pro Tag fest; Grundlage ist wieder dein Stundenplan.

V = Vorbereitendes Lernen für den nächsten Tag;
Fach steht am nächsten Tag auf dem Stundenplan;

B = unterteile die schriftliche Hausaufgabe in den Kernfächern in mehrere Blöcke,
so bleibst du an den Tagen ohne Unterricht in diesem Kernfach „besser am Ball“
und das Aufgaben-Pensum pro Tag ist nicht so hoch;

W = Wiederholen des Tagesstoffes;
Fach steht am nächsten Tag nicht auf dem Stundenplan;
erfahrungsgemäß genügen 10-15 Minuten pro Fach;

Jedes Fach bekommt an dem Tag, an dem es unterrichtet wird, eine Wiederholungseinheit!

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa / So
M W 10	D W 15	E V 15	E V 30	D W 15	M B2 25
M B1 25	D B1 20	E B2 20	D V 20	D B1 20	NuT V 20
NuT W 10	E W 15	D B2 20	M B2 25	E W 15	
E B2 25	E B1 25	M W 10	Geo W 15	E B1 25	„Wochen-
D B2 20	M B2 25	M B1 25			lücken“ 60
Rel V 20	Mu V 15	Geo V 20			
110	115	110	90	75	105

Schritte 3: Lernplan erstellen

Jetzt erstellst du deinen täglichen Lernplan und legst die **Reihenfolge** deiner täglichen Aufgaben fest.

Beachte bei der Reihung:

- fange mit einem für dich eher mittel beliebten Fach an;
- mache dann mit einem bei dir weniger beliebten Fach weiter;
- spare dir die Lieblingsfächer für den Schluss auf.

Fächer abwechseln: Wechsle die Fächer so ab, dass nie ähnliche Fächer aufeinander folgen („Schachbrettlernen“).
Abwechseln solltest du zwischen Sprachen und naturwissenschaftlichen Fächern, ebenso zwischen mündlichen und schriftlichen Inhalten.

Wochenende: Das Wochenende sollte so geplant werden, dass es mehrere Lerneinheiten gibt, die du flexibel halten kannst: entweder an einem Tag mehrere Einheiten oder an beiden Tagen je ein kürzeres Programm.

Im Beispiel gilt für die Beliebtheit der vorzubereitenden (*) Fächer:

2 NuT (*)	7 Geo (*)
3 E (*)	8 Mu (*)
4 M (*)	9 Rel (*)
5 D (*)	

Somit ergibt sich folgender „sortierter“ Lernplan nach Schritt 3:

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa / So
M W 10	D W 15	D B2 20	M B2 25	D W 15	M B2 25
Rel V 20	Mu V 15	M W 10	Geo W 15	D B1 20	NuT V 20
D B2 20	D B1 20	Geo V 20	D V 20	E W 15	
M B1 25	E W 15	M B1 25	E V 30	E B1 25	„Wochen-
E B2 25	M B2 25	E V 15			lücken“ 60
NuT W 10	E B1 25	E B2 20			
110	115	110	90	75	105

Schritt 4: Tagespläne erstellen und ausdrucken

Lernzeit festlegen: Lege für jeden Tag den Beginn der Lernzeit am Nachmittag fest; berücksichtige dabei deine Freizeitaktivitäten (z.B. Sporteinheiten, Musikunterricht, etc.).

Pausen: Plane nach ca. einer Stunde Lernen eine Pause von ca. 10 Minuten ein.

sinnvoll: Wasser trinken, Obst / Joghurt essen, Entspannungsübungen, kurz an die frische Luft gehen, mit deinem Haustier spielen, ...

nicht sinnvoll: Smartphone, Fernsehen, PC oder ähnliches!

Die Tagespläne kannst du dir für jeden Tag ausdrucken oder kopieren und auf den Schreibtisch legen.

Hake die einzelnen Einheiten ab, sobald du sie erledigt hast.

Somit hast du gleich eine Kontrolle, ob du in der Zeit fertig wirst und kannst stolz auf das sein, was du bereits geschafft hast.

Ganz wichtig:

Solltest du **schneller** als geplant fertig sein,...

- wiederhole älteren Stoff in dem Fach, in dem bald eine Schulaufgabe ansteht – so reduzierst du den Wiederholungsaufwand für diese Schulaufgabe; oder
- wiederhole ältere Vokabeln / übersetze einen älteren Text in deinem Englisch-Buch; oder
- überprüfe, ob du noch die Aufgaben aus einem früheren Kapitel im Mathe-Buch lösen kannst; oder...

Bsp. Tagesplan Montag:

Mo			
14.30	M	W	10
14.40	Rel	V	20
15.00	D	B2	20
15.20	PAUSE		
15.30	M	B1	25
15.55	E	B2	25
16.20	NuT	W	10
16.30	FERTIG		☺

Schritt 5: Geschafft

Jetzt kannst du stolz auf dich sein und entspannt deine Freizeit genießen!

**Viel Durchhaltevermögen
bei der Erstellung und
vor allem der Umsetzung!!!**

Karin Hellmich, Beratungslehrerin

