



I. Die Planung

- schreibe dir deine Hausaufgaben auf (Aufgabenheft führen)
- hänge dir ein Terminposter auf
- bastle dir ein Pinbrett (z.B. aus einer Styroporplatte)
- mache dir einen Arbeitsplan für den Tag und die Woche; trage auch die Zeiten für Pausen, deine Hobbys, Sport, Freizeitaktivitäten usw. ein
- lege „Muss“-Ziele und „Kann“-ziele für die Woche schriftlich fest; streiche die durch, die du erreicht hast
- nimm zum „Lernstart“ ein Fach, das dir leichter fällt
- lege alle Arbeitsmittel bereit
- lege gezielt Pausen ein; beachte deine Leistungsfähigkeit