



MODUL 1: Termine planen



Sicherlich überrollt Dich immer noch einiges an unserer Schule... die Größe, die vielen Schüler, Lehrer, Fächer, Aufgaben. Das soll alles nicht einschüchtern... es haben schon ganz andere den Weg da durch gefunden!

Wie Du es Dir aber leichter machen kannst, sollst Du heute lernen.

Hausaufgaben

Vergleichst du die Schule und dich mit einem Sportler und seinem Sport, so stellt der Wettkampf die Klassenarbeit dar. Das ist die Prüfung, bei der bewiesen werden muss, dass sich das Training gelohnt hat.

Du hast dein Training jeden Tag in der Schule und zu Hause bei den Hausaufgaben und beim Lernen. Aber auch auf das Training muss sich ein Sportler vorbereiten. Er muss kontrollieren, ob z.B. seine Kleidung und seine Schuhe in Ordnung sind. So musst auch du vor jeder Trainingseinheit kontrollieren, ob deine Arbeitsmaterialien in Ordnung und vollständig sind.

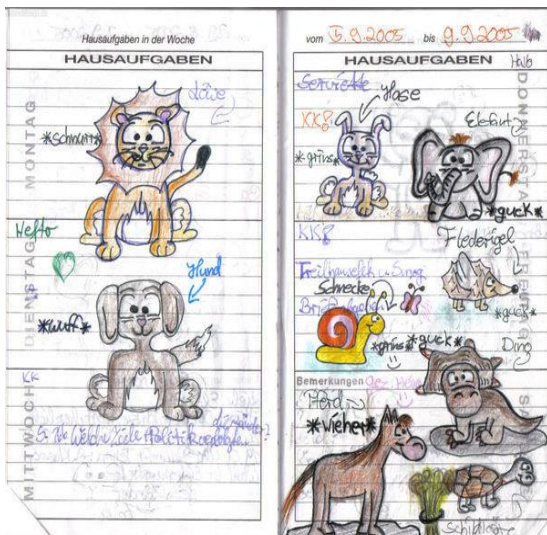


Wenn du deinen Arbeitsplatz gut eingerichtet und eine schöne und lernfreundliche Umgebung geschaffen hast (Modul2), kannst Du effektiv und in Ruhe loslegen.

Dann können Deine Wiederholungen und Vertiefungen das bewirken, was sie sollen: Du lernst. Und zwar so nachhaltig, dass Du Vokabeln eben weißt, und nicht ständig neu lernen musst, und ---- es wird Dir Spaß machen.

Notieren der Hausaufgaben in der Schule

Damit deine Trainingseinheit am Nachmittag gut läuft, musst du sie dir in der Schule richtig aufschreiben. Sieh dir die folgende Seite aus einem Hausaufgabenheft an. Notiere hier, was dir an dieser Seite auffällt:



Ergänze im folgenden Text die Lücken, schreibe sauber und deutlich:

Gekritzelt gut lesbare am Nachmittag in Ruhe
 vollständig nach jeder Stunde zu erledigen ordentliche

Merkkasten: Mein Hausaufgabenheft

Es ist wichtig, dass ich meine Hausaufgaben _____ notiere. Dabei muss ich aufpassen, dass ich die Aufgaben _____ aufschreibe und nicht z.B. die Seitenzahl vergesse. Dann weiß ich _____ nicht mehr, was ich _____ habe. Ich muss die Aufgaben _____ aufschreiben, damit ich eine _____ und _____ Schrift habe. Es nutzt nichts, wenn ich aus meinem eigenen _____ nicht mehr schlau werde.

Fülle nun die folgende Seite aus dem Hausaufgabenheft mit den Hausaufgaben von Montag (11.10.) aus. Denke an alle Regeln aus dem Merkkasten!

Englisch: Vokabeln lernen zu Lektion 5
 Deutsch: Kapitel 7 als mind map zusammenfassen
 Mathe: Buch, S. 124, Nr. 2+3
 Kunst: Herbstblätter sammeln
 Religion: keine Hausaufgabe

	TAG	FACH
MONATAG		
DIENSTAG		
MITTWOC		

EIN PAAR KLEINE TIPPS...

Überlege Dir ein Abkürz-system und bleibe dabei:
 Wochentag, Datum, Fach, Bücher, Seite, Aufgabe...

Hausaufgabeneinteilung zu Hause

Auf der folgenden Seite siehst du einen fiktiven (ausgedachten) Stundenplan und eine Wochenübersicht aus einem Hausaufgabenheft.

Nimmst du am Montagnachmittag dein Hausaufgabenheft zur Hand, schaust du zunächst nach, welche Aufgaben du zu Dienstag erledigen musst.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1	Erdkunde	Mathe	Religion	Deutsch	Englisch
2	Erdkunde	Mathe	Religion	Deutsch	Englisch
3	Englisch	Sport	Englisch	Mathe	Biologie
4	Englisch	Sport	Englisch	Mathe	Biologie
5	Naturphän.	Klassenlehrerst.	Textverarbeitung	Kunst	Musik
6	Naturphän.	Förderkurs	Chor	Kunst	Musik
7					
8		Deutsch			
9		Deutsch			

Englisch: Vokabeln lernen zu Lektion 5

Deutsch: Kapitel 7 als mind map zusammenfassen

Mathe: Buch, S. 124, Nr. 2+3

Kunst: Herbstblätter sammeln

Religion: Buch, S. 20, Nr. 1

Sport: Schwimmzeug mitbringen!

Englisch: am Freitag wird ein Vokabeltest geschrieben.

Aufgaben, die auf jeden Fall am Montagnachmittag erledigt werden müssen: _____

Bist du damit schnell fertig, kannst du Aufgaben erledigen, die du erst zu Mittwoch oder Donnerstag brauchst. **Erledigte Aufgaben hakst du einfach ab.**

Welche Aufgaben könntest Du auch noch am Montag erledigen? _____

Was musst du noch beachten? _____

Jede Woche hat 5 Schultage...

- ▶ Jeder davon sieht anders aus:
- ▶ An vielen davon hast Du anderweitige Termine wie Musikunterricht, Sport, Verabredungen mit Deinen Freunden, Termine mit der Familie ---
- ▶ Vielleicht hast Du weitere Aufgaben wie Müll trennen oder Spülmaschine ausräumen oder Blumen gießen
- ▶ Oder Du hast ein Haustier, das regelmäßige Betreuung und Zuwendung braucht.
- ▶ All diese Dinge sind wichtig, und wenn Du ihnen verantwortungsvoll nachgehen möchtest, ist das ein großer Zeitaufwand und das fordert nunmal Struktur, Ordnung - und Planung.

Wann mache ich meine Hausaufgaben?

Sicher hast Du schon bemerkt, dass Du zu gewissen Tageszeiten sehr schnell und effizient bist, zu anderen eben etwas langsamer. Jeder Mensch hat eine Leistungskurve. Bei vielen Menschen sieht sie so aus aber das kann bei Dir etwas abweichen: Beobachte Dich und zieh daraus Konsequenzen.

Leistungsfähigkeit:



Sieh dir die Kurve genau an: Wann solltest du deine Hausaufgaben machen, weil du dich gut konzentrieren kannst und besonders leistungsfähig bist?

Wann solltest du deine Hausaufgaben auf gar keinen Fall machen?

Warum solltest du mit deinen Hausaufgaben um 15 Uhr beginnen?

Für Abwechslung sorgen und Pausen einhalten

Während der Hausaufgaben solltest du für Abwechslung sorgen, damit du dich nicht stundenlang mit ähnlichen Aufgabenstellungen herumplagst.

⇒ Überlege dir also, wie du Abwechslung und eine Abfolge in dein Hausaufgabenprogramm bringst.

Englisch: Vokabeln lernen zu
Lektion 5
Deutsch: Geschichte im Lesebuch
S. 90 lesen
Mathe: Buch, S. 124, Nr. 2+3
Biologie: mind map zu S. 60 im Buch

Bringe die HA in eine sinnvolle Abfolge:

(Bewusst) Pause machen

Auch wenn du noch so tüchtig an einem neuen Stoffgebiet lernst, hin und wieder bist du kurz abgelenkt, z.B. ein Blick aus dem Fenster, ein Gedanke an den Freund / die Freundin... Das sind unbewusste Pausen, die beim Lernen ganz normal sind. Dein Gehirn managt das ganz automatisch, es stoppt sozusagen die Aufnahme weiterer Informationen, um den Stoff in Ruhe für sich nacharbeiten zu können.

Wenn du jedoch Hausaufgaben machst, bei denen du immer dasselbe tun musst, z.B. eine bestimmte Zeitform bilden, dann schaltet dein Gehirn nicht auf „Pause“. Die Folge ist, dass deine Konzentration nachlässt und du sogenannte Flüchtigkeitsfehler machst.

Wenn du daher bei solchen Hausaufgaben keine **bewusste Pause** machst, verlangsamt sich dein Arbeitstempo automatisch und außerdem machst du noch dazu Fehler.

Tipp: 25 Minuten Lernzeit + 5 Minuten Pause

Bewegungs- und Entspannungsübungen in Lernpausen.**Übung 1: Überkreuzbewegung**

Bring den rechten Ellbogen zum linken Knie und danach den linken Ellbogen zum rechten Knie. Achte dabei auf die Bewegung der Schultern.

Dauer der Übung: ca. 2 Minuten

**Übung 2: Liegende Acht**

Diese Übung stärkt das beidseitige Sehen und somit die Konzentrationsfähigkeit beim Lesen

und Schreiben. Und: sie entlastet Deine Schultern – das wird ihnen vom vielen Sitzen am Schreibtisch richtig gut tun. Probiere es aus!

Schreib mit dem Daumen bei fest ausgestrecktem Arm und runtergezogener Schulter eine große liegende Acht vor deinen Augen in die Luft. Verfolge dabei deinen Daumen nur mit den Augen.

Dauer der Übung: ca. 2 Minuten

Übung 3: Atemübung

Konzentrier dich auf deinen Atem. Du atmest durch die Nase langsam und tief ein. Achte darauf, dass du ca. 5 Sekunden einatmest. Am höchsten Punkt hältst du den Atem ca. 2-3 Sekunden an. Dann atmest du durch den Mund langsam wieder aus.

Dauer der Übung: ca. 3 Minuten

Wochenplan

Ein **Wochenplan** hilft dir, deine (Frei-)Zeit besser zu nutzen. Er enthält:

<u>Termine:</u>	Unterricht, Verabredungen, Freizeitaktivitäten
<u>Aufgaben:</u>	Lernzeiten zur Vorbereitung von Tests und Klassenarbeiten, Zeiten für Hausaufgaben, Einkaufen, Rasen mähen, ...
<u>Kommunikation:</u>	Menschen, mit denen du kommunizieren möchtest per SMS, Telefon, e-mail
<u>Prüfungen:</u>	geplante Lernzeiten, Lernstoff
<u>Zusätzliches Lernen:</u>	"Problemfächer" – hier kommt das Lernen oft zu kurz. Daher solltest du dir hier zusätzliche Zeit dafür reservieren.

Als Wochenplan kannst du einen Terminkalender nehmen oder mit der Vorlage arbeiten, die du hier in der Methodenschulung bekommst.

Übung:

- Trage in den Wochenplaner deine festen Termine ein (Unterrichtszeiten, Fußballtraining, Musikschule, Schwimmen, etc.)
- Nun überlege dir, wann du an jedem Tag Zeit für die Hausaufgaben einplanen kannst.
- Nimm an, dass am Montag in der darauffolgenden Woche eine Englischarbeit geschrieben wird. Wann planst du Lernzeiten für Englisch ein?
- Außerdem musst du in der übernächsten Deutschstunde ein Referat halten (die Vorstellung deines Lieblingsbuches). Überlege auch hier, an welchen Tagen du dies vorbereitest.
- Trage nun mit * ein, was an diesem Tag besonders wichtig ist und unbedingt erledigt werden muss.
- Überlege dir, wieviel Zeit du für die einzelnen Arbeiten benötigst und schreibe dies mit grünem Stift hinter die einzelnen Aktivitäten.
- Wann hast du Zeit für dein "Problemfach" eingeplant?
- Wann hast du Zeit zur freien Verfügung eingeplant (z.B. mit den Freunden ins Kino gehen)?



Mein Wochenplan vom _____ bis _____

Uhr	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
Kommunikation Dringend!							

Klassenarbeitsplan

Vor allem bei Klassenarbeiten ist es wichtig, dass du dir deine Lernzeit gut einteilst. Es ist ratsam, **eine Woche vor dem KA-Termin** mit dem Vorbereiten zu beginnen. Berücksichtige bei deiner Zeitplanung auch

Wiederholungsphasen, gegen Ende der Vorbereitungszeit (d.h. 2-3 Tage vor der KA) wird dein Lernaufwand daher größer sein müssen. Dafür wirkt ein Wochenkalender an der Wand in Deinem Zimmer Wunder...

Bedenke dabei: Kein Athlet geht einmal im Monat ins Fitnessstudio, auch wenn es dann

fünf Stunden sind, und behauptet, so Muskeln aufzubauen – auch Dein Gehirn funktioniert so einfach nicht. Lerne regelmäßig in kleineren Happen: So entsteht kein Frust, aber Freude daran – weil Du jeden Tag kleine Fortschritte siehst.

(alles weitere zum Thema Klassenarbeiten lernst du in Modul 5)

- ⇒ Auch für die KA-Planung und Vorbereitung hilft dir der **Wochenplaner**. **WICHTIG:** Trage hier ganz genau ein, **was** du an diesem Tag für die KA lernen willst. (z.B. ein bestimmtes Thema / Kapitel)
- ⇒ Trage dir die Termine für KA und Test auch in einen **Jahresplaner** mit ein. (Du bekommst hierfür eine Kopie eines Jahresplaners, die du in diesem Schuljahr verwenden kannst.)

Ich hoffe, Du kannst ein paar kleine Tipps umsetzen und ausprobieren. Berichte mir gerne davon!

Viel Spaß am OHG, und vielleicht bis irgendwann in *Geschichte* oder *Französisch*!

Deine Heidi Watz