



Pläne sind dafür da, eingehalten zu werden. Zu einer guten Planung gehören drei Dinge:

1. Sinnvolle Werkzeuge und Methoden
2. Klare und realistische Ziele
3. Die Fähigkeit und der Wille, den Plan auch durchzuführen und einzuhalten

Der Wochenplan soll den Überblick erleichtern und eine zuverlässige Grundlage für Deine Zeitplanung sein. Konsequenterweise eingesetzt kann er ein hilfreicher Begleiter Deiner Erfolge beim Lernen werden.

Im Anschluss findest Du eine kleine „Gebrauchsanweisung“ sowie ein paar Tipps. Du solltest die Wochenpläne zusammen mit Deiner Mutter oder Deinem Vater erstellen. Wer Übung darin hat, kann dies natürlich auch selbstständig tun. Aber Tatsache ist: Beim Planen von Arbeit haben Eltern einfach mehr Erfahrung und kennen aus ihrer eigenen Ausbildung sowie aus dem Berufsleben schon ein paar Tricks mehr als Du.

Cooler lernen bietet mit dem Wochenplan eine Vorlage, die Du selbst gestalten kannst. Du kannst den Plan ausdrucken und mit der Hand ausfüllen.

Im unteren Teil findest Du Farben und Symbole, die Dir als Vorlage beim Ausfüllen dienen sollen. Nimm einfach Buntstifte und male selbst! Durch die unterschiedlichen Farben kannst Du mit einem Blick einen Gesamteindruck bekommen.

Beim Ausfüllen solltest Du folgendermaßen vorgehen:

- Trage zunächst deinen Schulstundenplan ein.
 - Fülle dazu zunächst die Spalte „Uhrzeit“ aus
 - markiere dann die Spalten blau
 - Dann kannst Du die Fächer eintragen
- Bei der weiteren Planung achte stets darauf, dass Du genügend Zeit für Pausen einbaust. Ausgeruht erledigst Du die Hausaufgaben in der Hälfte der Zeit und mit wesentlich weniger Stress! Aber auch Trödeln und stundenlange Pausen vermiesen Dir den Tag. Dann fehlt Dir „Freizeit“. Das Wort heißt übrigens so, weil dann auch wirklich frei ist. Mit Hausaufgaben und Üben im Nacken kannst Du nicht wirklich abschalten.
- Trage also als nächstes Deine Mittagspausen ein und danach die Zeit, die Du für die Hausaufgaben rechnen musst. Das klappt natürlich nicht exakt, weil ja die Menge des Stoffes nicht immer gleich ist, aber Du hast bestimmt ein Gefühl dafür, was hier realistisch ist.
- Grundsätzlich solltest Du bei jeder Planung Zeitpuffer einbauen. Die goldene Regel heißt 80 zu 20, das heißt, wenn Du denkst, dass eine Aufgabe in 8 Minuten erledigt ist, dann plane 10 Minuten dafür ein, statt 20 Minuten also dann auch 25.

In dieser Form kannst Du den Plan nun als Vorlage für das ganze Schuljahr benutzen

- Wenn Du nach ein paar Wochen feststellst, dass Du regelmäßig viel länger brauchst als geplant, dann überlege, warum die Zeit nicht reicht! Vielleicht musst Du die Art des Lernens ändern - oder Du bist unkonzentriert und brauchst doch eine längere Pause – oder Du lässt Dich zwischendurch immer



durch andere Dinge ablenken... Erst wenn Du abgecheckt hast, woran es liegen könnte, ändere Deinen Plan. Sorge aber gleichzeitig dafür, dass Du die festgestellten Hindernisse beseitigst.

Nun ist *cooler lernen* dran:

- Plane das Üben damit immer am Ende einer Woche für die nächste Woche
- Überlege: Was steht in der kommenden Woche an? Klassenarbeiten, Tests, eine Klassenfahrt... In der Tabelle findest Du eine Spalte für Bemerkungen, in die Du das eintragen kannst. Die Woche über helfen Dir diese Eintragungen, dass Du nichts vergisst. Verwende die Symbole, die *cooler lernen* Dir auf der Tabellenvorlage anbietet, sie erleichtern den Überblick und erinnern Dich daran, was zu tun ist.
- Achte darauf, dass Du die Tage nicht zu voll packst. Wenn Du an einem Tag nachmittags schon einen regelmäßigen Termin hast (zum Beispiel Sport oder Musikschule), achte darauf, dass Du Dich nicht noch mit *cooler lernen* zupackst. Vielleicht ist es besser, an einem Tag abends noch mal zu üben und am nächsten Tag nachmittags ganz frei zu haben.
- Sammle Erfahrungen mit dem Wochenplan und mache Dir am Ende der Woche Notizen dazu. Notiere Dir auch Erfolge (*Cooler lernen* stellt Dir dafür ein Lerntagebuch zur Verfügung). Das ist genauso wichtig wie Bemerkungen zu Verbesserungsmöglichkeiten oder Misserfolgen!
- Schau, wenn du fertig bist mit der Planung der Woche, noch einmal das Ganze an. Die verschiedenen Farben erlauben es Dir, die einzelnen Zeitphasen (Schule, Pausen, Üben, Freizeit) noch einmal zu überprüfen. Ist es ausgewogen? Hast Du zu voll gepackt? Stimmen die Pausen? Hast Du an die Klassenarbeit gedacht und dass Du dafür mehr lernen musst? Hast Du noch genügend Freizeit?

Hier folgt noch eine Checkliste zur Zusammenfassung:

- Schulstundenplan eintragen
- Pausen
- Hausaufgaben
- Pufferzeit berücksichtigen
- Cooler lernen planen
- Klassenarbeiten und Tests?
- Spalte Bemerkungen ausfüllen

Am Ende der Woche:

- Was ist gut gelaufen?
- Wo gab es Probleme?
- Was lerne ich daraus für nächste Woche?

Jetzt kannst Du beruhigt in die nächste Woche schauen...

Besser lernen? Cooler lernen!