Tipps zur Nutzung des Wochenplanes:

Hinweis

- In digitaler Form steht der Wochenplan in unserer App und auf der Schulhomepage (www.mbgym.de) zum Ausdrucken zur Verfügung.
- In unserem Arbeitsheft „Lernen lernen mit Max“ kannst du dich ausführlich über die Verwendung des Wochenplans informieren und du findest ihn mehrfach im Anhang.

1. Trage zunächst deine festen Termine der Woche ein (z.B. AGs, Sportverein, Musikunterricht und andere private Termine). Jetzt siehst du wieviel Zeit für Freizeit bzw. für Hausaufgaben und zum Lernen bleibt.
2. Notiere Termine von anstehenden Tests und Klassenarbeiten unter „Wichtig“.
3. Plane dann die Lernzeit so ein, dass du auch an vollen Tagen noch ausreichend Zeit für Hausaufgaben hast.
4. Trage jeden Tag feste Zeiten zum Vokabellernen bzw. zum Wiederholen ein.
5. Notiere deine Hausaufgaben bzw. das Fach, für das du an diesem Tag etwas erledigen musst, in das entsprechende Feld. Hake erledigte Aufgaben ab.
6. Plane auch regelmäßige Pausen und Zeit für Freizeitbeschäftigungen ein:

	Sinnvolle Lernpausen	**Vorschläge**
Nach 20-30 Minuten solltest du…	5 Minuten Pause machen.	Fenster öffnen, Trinkpause
Nach 1 Stunde solltest du…	15-20 Minuten Pause machen.	Kleine Entspannungsübungen
Nach 2 Stunden solltest du…	mind. 1/2 Stunde Pause machen.	Bewegung am besten an der frischen Luft: z.B. Skateboard fahren, Trampolinspringen, ...
Keine Ablenkung durch Handy und Computer!		