

## MODUL 1: Termine planen

### 1. 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 Überflüssiges von der Schreibtischfläche beseitigt hast (siehe Modul 2: Arbeitsplatzgestaltung) kannst du mit der eigentlichen Arbeit, nämlich den Hausaufgaben, beginnen.

#### 1. a) Aufschreiben 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:

---

---

---

---

---

---

---

---

Nun schau dir folgende Seite aus einem Hausaufgabenheft an.

Notiere hier, was dir an dieser Seite auffällt:

---

---

---

---

---

---

---

---

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

Gekritzel	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.

**Übung 1:** 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
---

## MODUL 1: Termine planen

### 1. b) Hausaufgabeneinteilung zu Hause

**Übung 2:** Auf dieser Seite siehst du einen 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? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### 1. c) Wann mache ich meine Hausaufgaben?

Sicherlich hast du auch schon einmal gemerkt, dass du dich zu bestimmten Tageszeiten besonders gut und zu anderen Tageszeiten schlechter konzentrieren kannst. Das musst du berücksichtigen, wenn du überlegst, wann du deine Hausaufgaben machst.

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?

---

### 2. 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:

---

---

---

---

---

## MODUL 1: Termine planen

### **(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. Schreib mit dem Daumen bei ausgestrecktem Arm 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

### 3. Wochenplan

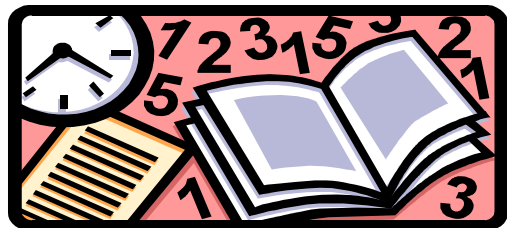
Ein **Wochenplan** hilft dir, deine (Frei-)Zeit besser zu nutzen. Er enthält:

<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)?



### 4. 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.

(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.)

