

# – Der Lernplan –



©pixabay: Peggy\_Marco

Die Abschlussprüfungen stehen vor der Tür und jetzt gilt es, viel und unterschiedlichen Lernstoff für mehrere Fächer in kürzester Zeit zu wiederholen, üben und festigen. Damit du eine stressige Lernphase, Überforderung und dadurch oft entstehende Lernblockaden vermeiden kannst, empfehlen wir dir, einen Lernplan zu erstellen und zu nutzen. Dieser kann dir einen Überblick über die zu lernenden Inhalte verschaffen, dir dabei helfen, eine Lernroutine aufzubauen, dich ideal auf deine Abschlussprüfungen vorzubereiten und im besten Fall gute Noten zu schreiben.

Da die Erstellung eines Lernplans viel Zeit in Anspruch nimmt, stellen wir dir hier ein paar Vorlagen zur Verfügung, die du alle entweder zusammen oder auch einzeln verwenden kannst. Wie du sie für eine effiziente Lernphase einsetzt, erklären wir dir hier mit passenden Beispielen:

PDF 1: Lernstoff / Gliederung / Themenübersicht

Hier trägst du unter die Fächer alle Themen ein, die du für die jeweilige Abschlussprüfung wiederholen, üben und festigen musst. Die grauen Kästchen an der linken Seite sind dafür da, dass du nach und nach die durchgegangenen / gelernten Themen abhaken kannst, wenn du mit ihnen fertig bist.

Deutsch	Englisch	Mathe	WF 1: Biologie	WF 2: Physik
<input type="checkbox"/> PT 1: Textverständnis	<input type="checkbox"/> Pronouns	<input type="checkbox"/> Integralrechnung	<input type="checkbox"/> Grundlagen Genetik	<input type="checkbox"/> Schwingungen
<input type="checkbox"/> PT 2: Textproduktion	<input type="checkbox"/> Modal-Auxiliaries	<input type="checkbox"/> Binomialverteilung	<input type="checkbox"/> Blut	<input type="checkbox"/> Astronomie
<input type="checkbox"/> Anforderungsbereiche anal	<input type="checkbox"/> Tenses	<input type="checkbox"/> e-Funktion	<input type="checkbox"/> Ökosystem Wandel	<input type="checkbox"/> Elektrizitätst.

PDF 2: Lernplan – Monatsübersicht

Diese nutzt du, um einen Überblick über den kompletten Monat zu erhalten. Hier kannst du beispielsweise eintragen, wann Prüfungen anstehen, du zum Sport machen gehst und / oder über welchen Zeitraum deine Lernphase geht. In die grauen Felder kommt das jeweilige Datum.

Monat: April 2023						
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
●	●	●	●	●	1 Sport Lernplan erstellen	2
3 Schule Lernen	4 15 <sup>h</sup> STARK Mathe Webinar Sport	5 14 <sup>h</sup> STARK Englisch-Kurs	6 Sport 16 <sup>h</sup> STARK Englisch-Kurs	7	8 Sport Geburtsstagsfeier Mama	9 ausschlafen Lernen
10 Lernen	11 Sport 12 <sup>h</sup> STARK Mathe Webinar Lernen	12 Lernen 16 <sup>h</sup> STARK Mathe Webinar	13 Sport 11 <sup>h</sup> STARK Mathe Webinar Lernen	14 15 <sup>h</sup> STARK Mathe Webinar	15 Sport Lernen	16 Lernen Kino
17 Schule Lernen	18 Sport	19 Lerngruppe	20 Sport	21 Lernen	22 Sport Lernen	23 Brunch Lernen
24 Schule- Shoppen	25 Sport Nachhilfe	26 Lerngruppe	27 Sport Nachhilfe	28 Lernen	29 Sport Lernen	30 Bei Oma Kaffee u. Kuchen Lernen

### PDF 3: Lernplan – Wochenübersicht

Hier trägst du deine täglichen Aktivitäten in (halb-)stündlichen Abständen ein, um den zeitlichen Rahmen für eine effektive Lernphase zu schaffen.

03.04. – 09.04.

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
08:00							
08:30							
09:00							
09:30							
10:00							
10:30	Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
11:00							Deutsch
11:30							Anforderungsbereiche und Operatoren
12:00						Sport	
12:30							PAUSE
13:00					Mittag		
13:30							
14:00	Mittag	Mittag	Mittag	Mittag			
14:30					Englisch		
15:00	Deutsch	STARK Mathe	Mathe		Englisch	Mamas	Biologie
15:30	Textverständnis	Webinar Bio	Binomialvert.		Reading üben	Geburtstags	Grundlagen
16:00		midverteilung	wiederholen!	STARK Webinar		feier	Genetik
16:30	PAUSE		PAUSE	Englisch	PAUSE		
17:00		Sport	STARK Webinar				
17:30	Deutsch Text		Englisch	Sport	Englisch		
18:00	produktion				Listening üben		
18:30							
19:00	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen			
19:30							

### PDF 4: Lern-Tracker

Hier werden wieder die Themen der jeweiligen Fächer in die Zeilen eingetragen. Je nachdem, wie gut du das Thema bereits beherrschst, setzt du ein entsprechend farbiges / gelauntes Smiley in die Spalte „Mood“ (dt.: „Stimmung“). Sinnvoll ist das am Anfang, in der Mitte und am Ende der Lernphase oder zu deinen Zwischenzielen.

MANGELHAFT 	AUSREICHEND 	BEFRIEDIGEND 	GUT 	SEHR GUT 
----------------	-----------------	------------------	---------	--------------

Deutsch		Englisch		Mathe	
Themen	Mood	Themen	Mood	Themen	Mood
Textverständnis	☹	Pronouns	☹	Integralrechnung	☹
Textproduktion	☹	Modal Auxiliaries	☹	Binomialverteilung	☹
Anforderungsb. f. Operatoren	☺	Tenses	☹	e-Funktion	?
		Reading	☹		
		Listening	☹		
<b>WF 1: Biologie</b>		<b>WF 2: Physik</b>			
Themen	Mood	Themen	Mood	Themen	Mood
Grundlagen Genetik	☹	Schwingungen	☹		
Blut	☹	Astronomie	☹		
Ökosystem Wald	☹	Elektrizitätslehre	☹		