

## Ein guter Vorsatz für Schüler:

### Zeitplanung mit dem Wochenplan

Keine Maßnahme zur Verbesserung des Lern- und Arbeitsverhaltens wirkt besser als „Zeitmanagement“. Feste Lern- und Arbeitszeiten erleichtern dir nämlich das Anfangen, vor allem dann, wenn dir Hausaufgaben und Lernen lästig sind. Falls du regelmäßige Termine hast (Nachmittagsunterricht, Verein, Therapie usw.), die eine täglich gleiche Hausaufgabenzeit unmöglich machen, hilft ein Wochenplan. Das ist ein in den Nachmittag hinein verlängerter Stundenplan. Den kannst du dir selber zeichnen oder am PC gestalten \*).

Damit gehst du folgendermaßen vor:

- Zuerst trägst du deinen Vormittags-Stundenplan ein.
- Mit einem (z.B. grünen) Farbstift rahmst du deine regelmäßigen Nachmittagstermine ein und schraffierst die entsprechenden Felder. Achtung: Auch an die Wegezeiten denken! Wer bis 16.00 Uhr Sport hat, kommt vielleicht erst um 16.30 Uhr nach Hause.
- Mit einer anderen Farbe (z.B. Braun) kennzeichnest du die Essenszeiten.
- Die Hausaufgabenzeiten markierst du mit einer dritten Farbe (z.B. Blau). Wie lange sie jeden Tag dauern, kann man nie genau vorhersehen, sondern nur nach Erfahrung schätzen. Hauptsache, die Anfangszeit liegt im Plan fest!
- Die verbleibende freie Zeit schraffierst du im Plan am besten mit knalligem Rot. Damit siehst du: „Es gibt ein Leben nach der Schule!“
- Dein erster Wochenplan-Entwurf bekommt 14 Tage Probezeit. Danach solltest du mit deinen Eltern gemeinsam eine „Hausaufgabenkonferenz“ abhalten und jeden Tag des Plans auf seine Tauglichkeit hin prüfen. So kannst du ausprobieren, ob Hausaufgaben sogar am Abend oder zu sonstigen ungewöhnlichen Zeiten funktionieren oder nicht. Falls nicht, wird der Plan geändert, um ab dann für dieses Schuljahr zu gelten.
- Ausnahmen gibt es nur bei wirklich bedeutenden Anlässen, z.B. wenn du zum Arzt musst oder auf einen Geburtstag eingeladen bist.

Du wirst sehr schnell feststellen: Wer seine Zeit plant, hat mehr freie Zeit übrig.

*\*) Eine Kopiervorlage des Wochenplan-Formulars können Interessenten kostenfrei über [info@schulberatungsservice.de](mailto:info@schulberatungsservice.de) beim Autor anfordern.*