

DAS LERNTAGEBUCH

- ☺ Notiert Euch in Tabellenform über einen **Zeitraum von 14 Tagen** für jeden Tag und jede schulbezogene Einzelaktivität die genauen (nicht nur ungefähren) Arbeitszeiten, das Fach und in Stichpunkten die Art der Tätigkeit (z.B. Mathematik: Aufgaben gerechnet; Englisch: Vokabeln gelernt usw.).
- ☺ Notiert Euch außerdem – und seid dabei gnadenlos ehrlich –
 - die Aufschiebhandlungen (Was hinderte Euch, zu der Uhrzeit zu beginnen, zu der Ihr eigentlich anfangen wolltet?)
 - sogenannte "Konzentrationskiller" (Was lenkte Euch immer wieder ab – z.B. Vor-sich-hin-Träumen, Smartphone, äußere Umstände?)
- ☺ Rechnet am Schluss eines jeden Tages die Zeiten zusammen. Dabei ist wichtig, dass Ihr Euch nicht nur notiert, wie viel Zeit Ihr am Schreibtisch verbracht habt, sondern auch ehrlich zusammenrechnet, wie viel Zeit Ihr davon **TATSÄCHLICH** gearbeitet habt!!!
- ☺ Zieht nach 14 Tagen Bilanz, um Euren Aufschiebhandlungen und Konzentrationskillern effektiv entgegenzuwirken!

z.B.

Datum: 17.04.2014	
Zeit:	Aktivität
14.00 – 14.30 Uhr	Aufschiebhandlung: Chat mit Freunden
14.30 – 15.00 Uhr	Französisch: Vokabeln + Grammatik gelernt
15.00 – 15.10 Uhr	Konzentrationskiller: über bevorstehende Party am Freitag nachgedacht
15.10 – 15.20 Uhr	Mathematik: Übung im Buch bearbeitet
15.20 – 15.40 Uhr	PAUSE
15.40 – 16.00 Uhr	Konzentrationskiller: Tom rief an
16.00 – 16.10 Uhr	Erdkunde: Hefteintrag gelernt
16.10 – 16.20 Uhr	Deutsch: Aufsatz angefangen
16.20 – 16.40 Uhr	Aufschiebhandlung: In Facebook mit Freunden über Freitag diskutiert.
16.40 – 17.15 Uhr	Deutsch: Aufsatz fertig geschrieben
17.15 – 18.30 Uhr	Fahrt zum Fußballtraining und Training
18.30 – 19.00 Uhr	Abendessen
19.00 – 19.15 Uhr	Englisch: angefangen für die SA zu lernen, nach 15 Minuten wegen Müdigkeit abgebrochen
➔ am Schreibtisch verbrachte Zeit: 2 Stunden 50 Minuten	
➔ davon tatsächliche Arbeitszeit: 1 Stunde 50 Minuten	

