

Meine Woche

WOCHE VON 10.05.2021 BIS 16.05.2021

hier kannst du deine Termine eintragen!



Montag

8:30 - 9:25: Englisch
→ Teams
9:30 - 10:25: Mathe
→ Teamr
10:25 - 10:40: PAUSE
10:40 - 12:30: Selbst-
ständiges Arbeiten
14:00 - 14:30: Lernplan
für Geschichte erstellen
14:30 - 16:30: Lernen
16:30: Tanzkurs
→ Zoom!
Kapitel ✓

Dienstag

8:30 - 9:25: Deutsch
→ Teams
9:30 - 10:25: Physik
→ Teams + Arbeitsblatt
PAUSE
10:40 - 11:30: Biologie
→ Teams
11:35 - 12:45: Englisch
→ Teams
PAUSE
14:00 - 16:30: lernen!
16:30: Mit Marie Stoff!
durchbesprechen
Kapitel 1 + 2 ✓

Mittwoch

8:30 - 9:25: Mathe
→ Arbeitsblatt
9:30 - 10:25: Englisch
PAUSE
10:40 - 11:30: Geo
11:35 - 12:45: freies
Arbeiten
13:00 - 13:50: Deutsch
→ Teams?
15:00 - 16:30: Hü machen
PAUSE
16:45 - 18:00: Geschichte
lernen
neue Folge Riverdale! ✓

Donnerstag

8:30 - 9:25: Chemie
9:30 - 10:25: Italienisch
gemeinsame Pause → Zoom
10:40 - 11:30: Mathe
11:35 - 13:50: freies
Arbeiten
14:45: Geschichte
lernen
17:00: Geschichte
mit Marie be-
sprechen
beim Kochen helfen

Freitag

8:30 - 9:25: Deutsch
9:30 - 10:25: Geschichte
→ TEST!
PAUSE
10:40 - 12:45: Werken
letzte Stunde
entfällt!
14:00 - 16:30: Hü machen
16:30: Yogakurs
→ Teams!
Zimmer aufräumen

Wochenende

Samstag:
• beim Einkauf
helfen
~~Zimmer aufräumen!~~
• Oma & Opa anrufen
• Hausaufgaben
machen
Sonntag:
• Radtour mit Sophie
• Maxi hat Geburts-
tag
• Wochenplan für
nächste Woche
ausfüllen

Meine Ziele & nötige Zwischenschritte

Ich mag für den Geschichtestest gut vorbereitet sein

- 1) Jeden Tag 1 Kapitel lernen: lesen, mindmap erstellen
- 2) Jeden Tag 1 Kapitel wiederholen: mindmap ansehen &
- 3) Stoff mit Marie durchbesprechen → Fragen notieren

Englisch - HÜ

- 1) Text lesen + unbekannte Wörter markieren
- 2) Wörter nachschlagen
- 3) Sätze mit den unbekanntesten Wörtern bilden

Genug Wasser trinken (2 Liter) → 1 Liter - Flasche
beim Arbeitsplatz stehen haben

Probleme & Gegenstrategien

- ich bin unmotiviert → Studywithme auf YouTube laufen lassen, Belohnung überlegen
- das Baby weint / es ist laut → Kopfhörer aufsetzen + entspannende Musik hören, Lerncafé aufsuchen
- ich bin zu müde zum Lernen → 15 Minuten Nickerchen, 30 Hampelmänner + Kakao trinken oder an die frische Luft gehen
- ich habe Angst, dass ich Test nicht schaffe → mit Mama sprechen oder Rania anrufen
- zu wenig Platz → Lerncafé aufsuchen

So formulierst du am besten deine Ziele:

S pezifisch	Ziel eindeutig definieren
M essbar	Ziel überprüfbar formulieren
A ktiv	es liegt in deiner Macht ob du ein Ziel erreichst
R ealistisch	Erreichung eines Ziels sollte für dich möglich sein
T erminiert	Lege Datum fest, an dem du dein Ziel erreichen möchtest

Das tue ich diese Woche Gutes für mich:

- Tanz- & Yoga kurs
- Radtour mit Sophie
- Oma & Opa anrufen
- Riverdale schauen

TIPP: Dieses Blatt füllst du am besten am Ende der Woche (z.B. am Sonntag) aus!

Das ist diese Woche gut gelaufen:

- ich habe mich gut auf den Test vorbereitet
- ich konnte mit Problemen gut umgehen
- habe einen neuen Study with me-Kanal gefunden, der mich motiviert hat
- ich habe mich entspannt gefühlt

Das hätte diese Woche besser laufen können:

- ich hätte mehr trinken können
- ich habe nicht an Yoga teilnehmen können → musste für Geschichte lernen

Das nehme ich mir für nächste Woche vor:

- noch bessere Zeiteinteilung
- 2 Liter / Tag trinken → Mama wird das kontrollieren
- Maxi anrufen
- Puzzle beginnen

