

Der strategische Jahresplaner

Rückseite beachten!

AUGUST



Zwei Wochen vor Ferienende den Lernstoff des Vorjahres durchsehen und wiederholen, was nicht mehr sitzt. Sinnvoll: Vokabel wiederholen.

SEPTEMBER WS18

Von Anfang an im Unterricht mitarbeiten, mitschreiben, Interesse signalisieren. Macht einen guten ersten Eindruck und schützt vor „Aufgerufenwerden“.

OKTOBER WS18

Achtung: heiße Phase! Jetzt auf gute Ernährung und ausreichend Schlaf achten. Genügend Pausen einplanen.

NOVEMBER WS18

Spätestens jetzt sollten Mütter oder Väter mit den Pädagogen das Gespräch suchen. Ältere Schüler können den Lehrer selbst um eine Einschätzung bitten.

DEZEMBER WS18

Wenn es nicht rundläuft: Lernschwerpunkte setzen, Hilfe suchen (Nachhilfe?), außerschulische Aktivitäten zurückfahren, Weihnachtsferien zum Aufholen nutzen.

JANUAR WS18

Gute Zeit, um Bonuspunkte zu sammeln! Schon ein Referat gehalten? Von Vorteil: Wer zuerst vorträgt, muss keine Vergleiche fürchten.

FEBRUAR WS/SS19

Mit neuen Kräften und Vorsätzen in das 2. Halbjahr. Fehleranalyse des 1. Halbjahres -> besser machen.

MARZ SS19

Die ersten Schularbeiten im neuen Halbjahr nicht auf die leichte Schulter nehmen. Wer sie vergeigt, ist später umso stärker unter Druck.

SCHULJAHR 2018/19

APRIL SS19

Nutzt die Osterferien, um Lücken zu schliessen und eventuell vorzuarbeiten. Der Mai wird ein heisser Monat!

MAI SS19

Achtung: Endspurt beginnt! Jetzt honorieren Lehrer Engagement und Mitarbeit besonders! Die Lehrer nach dem Notenstand fragen. Teile Dir Deine Energie gut ein.

JUNI SS19

Wer zwischen zwei Noten steht, braucht in der letzten Schularbeit/ Test/ mündlichen Prüfung die bessere Note. Die „aufsteigende Tendenz“ wird belohnt!

JULI SS19

Die letzten Schultage gemeinsam mit den Schulkollegen nützen! Gemeinsame Aktivitäten sind für die Klassengemeinschaft wichtig! Nach dem Zeugnis... ausgiebig chillen! Ihr habt es Euch verdient!



- Schularbeiten
- Tests
- Mündliche Prüfungen
- Portfolio/ Referat...
- persönliche Highlights



Mehr Freizeit – mehr Erfolg – mehr Brainpower für dich!

WARUM

Zeitmanagement hilft beim Planen der persönlichen Zeit. Ziel ist es, die Anforderungen der Schule ohne Hektik zu bewältigen und bei richtiger und strategischer Zeitplanung ein Mehr an Freizeit zu gewinnen!

Zu den üblichen Strategien gehört es, die Aufgaben nach Wichtigkeit abzuarbeiten. Spalte große Aufgaben in kleine Teilaufgaben. Versuche bestimmte Aufgaben im Team mit Freunden zu erarbeiten.

Zeitmanagement macht man am besten schriftlich. Das verspricht erwiesenermaßen den größten Erfolg.

Das Abhaken erledigter Aufgaben gibt ein Erfolgsgefühl und ist wichtiges Mittel zur Motivation.

WIE BENUTZT MAN DEN KALENDER

Den Jahresplaner dort hinhängen, wo ihn alle sehen (z.B. Kühlschrank). Schüler und Eltern tragen gemeinsam alle Schultermine **SOFORT** ein. Schularbeiten, Tests, mündliche Prüfungen, Referate, usw. Idealerweise haben Schüler ein Aufgabenheft, in das sie alle wichtigen Termine in der Schule schreiben, um diese zuhause zu übertragen. So erkennt man auf einen Blick die intensivsten Monate und kann sich gut darauf vorbereiten und einstellen.

Benutzt für die verschiedenen Aufgaben unterschiedliche Farben (siehe Vorschlag am unteren Rand der Vorderseite). Die Lehrenden an den Schulen unterstützen ihre Schüler mit Sicherheit gerne – bittet um frühzeitige Bekanntgabe aller relevanten Termine.

Plant „Zusatzaufträge“ wie z.B. Referate in Zeiträumen, in denen wenig oder keine anderen Termine sind.

Tragt vielleicht auch Schulveranstaltungen ein, damit Ihr diese in Eurer Planung berücksichtigen könnt.

A

Apothekertipp **FÜR ELTERN**

Wichtig ist, dass die Hausaufgaben als selbstverständlich und wichtig angesehen werden und dass sich Ihr Kind Ihrer Unterstützung und Zuneigung sicher sein kann. Zur Gedächtnis- und Konzentrationsfähigkeit, für psychische Ausgeglichenheit und einen stabilen Nervenfwechsel können Sie mit empfohlenen Nahrungsergänzungen mit Vitaminen und Spurenelementen sorgen.

DEINE TÄGLICHE BRAINPOWER

- ➔ Packe deine Schulsachen für den nächsten Tag bereits am Vorabend.
- ➔ Rechtzeitiges Aufstehen hilft bei einem guten Start in den Tag, und bei der Pünktlichkeit.
- ➔ Starte fit und genussvoll in den Tag! Ein Porridge ist das ideale Schulfrühstück. Egal ob pikant oder süß. Damit hast du mehr Leistungsfähigkeit im Schulalltag. Ein gesundes Frühstück füllt deine leeren Energiespeicher wieder auf!
- ➔ Zur gesunden Schulsause zählen unter anderem Getreideprodukte. Mach dir beispielsweise einen köstlichen Quinoasalat mit Gemüse. Gib das Ganze in ein Schraubglas und nimm es mit in die Schule!
- ➔ Packt auch unbedingt ein Getränk ein für die Schule. Der Körper braucht viel Flüssigkeit! Ideal: Mineralwasser.
- ➔ Achtung: Junkfood kostet Energie und belastet deinen Körper!
- ➔ Bewege dich regelmäßig an der frischen Luft. Wenn möglich mit Freunden im Team.
- ➔ Versuche auch mit Freunden zu lernen. Trefft euch in den Lernpausen oder nach den Aufgaben.
- ➔ Wenn du Sorgen hast, vertraue dich sofort jemandem an.
- ➔ Auch sollen deine Eltern bei Problemen rechtzeitig den Kontakt zur Schule suchen.
- ➔ Schlafe ausreichend und mache regelmäßige Pausen.
- ➔ Nutze den strategischen Jahresplaner. Er unterstützt dich bei einem stressfreien Schuljahr!



Link zum Download für eine praktische Stundenplan-Vorlage.