

Mein Lernplan



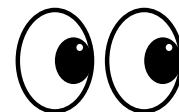
Trage in die **blauen** Felder ein, welchen Stoff du lernen willst. Lerne immer nur in **15-30-Minuten-Blöcken**, dazwischen mach jeweils **2-5 Minuten Pause** (am besten bewegt!). Benutze in den Lerneinheiten einen visuellen Timer, z.B. eine Konzentrationsampel. Stell dir vorher immer ein Glas Wasser hin sowie kleine Snacks wie Nüsse oder Obst. Versuche, ob du besser lernen kannst, wenn du Musik dabei hörst.

Anstehende Prüfung(en): _____

Zeit:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Pause						
Pause						
Pause						

Das lief dies Woche richtig gut:





Das schau ich nächste Woche nochmal an:
