




Lern- und Arbeitsplan

Wochentag / Datum: _____ , _____ ° _____ ° _____

Teile deine Aufgaben in kurze Lerneinheiten von 10-15 Minuten ein. Achte auf Abwechslung: mündlich/schriftlich, mathematisch /sprachlich, Wähle verschiedene Wohlfühl-Lernorte. Nach 20-25 Minuten Arbeitszeit notierst du dir eine kurze Pause in deinen Lernplan ein.

Fach / Pause:	Aufgabe:	Arbeitsort / Zeit:	Erledigt

Lege eine Pause (3-5 Min.) ein, bevor du müde bist! Tipps für eine sinnvolle kurze Pause zwischen dem Lernen:

				
<ul style="list-style-type: none"> - sich hinlegen - Augen schliessen - kurz dösen / chillen - auf Atmung konzentrieren 	<ul style="list-style-type: none"> - kurze Bewegungspause: Springseilen, Hüpfen, Rennen, Kraftübungen, ... 	<ul style="list-style-type: none"> - ein Glas Wasser trinken - eine Frucht essen, - eine Hand voll Nüssli knabbern 	<ul style="list-style-type: none"> - kurz an die frische Luft gehen - gut durchatmen - am offenen Fenster stehen 	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x das Lieblingsmusikstück hören - etwas musizieren - etwas malen