



Lerntipp 2

«Das Lernen planen, damit es gelingt!»

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
0600							
0700							
0800							
0900							
1000							
1100							
1200							
1300							
1400							
1500							
1600							
1700							
1800							
1900							
2000							
2100							
2200							

Geben Sie jeder Tätigkeit eine Farbe/ Muster, so sehen Sie auf einen Blick was Sie zu welcher Zeit tun. Halten Sie diesen Plan unbedingt ein und geniessen Sie die entstandene freie Zeit ohne schlechtes Gewissen. Besprechen Sie Ihren Wochenplan mit Freunden und mit der Familie. Damit verschaffen Sie sich aus Ihrem Umfeld Unterstützung und Verständnis. Beginnen Sie jetzt gleich und erstellen Sie ihrem persönlichen und aktuellen Wochenplan!

Legende	Arbeiten inkl. Arbeitsweg	Essen Regelmässige Mahlzeiten	Schlafen mindestens 8 Stunden	Lernen/ täglich 30 Minuten	Sport/ Training Zum Ausgleich	Arbeitsaufträge/ HA	Freizeitaktivitäten/ Ausgang	Berufsschule detailliert	anderes