

Anwendung des Wochenplans:

Der Wochenplan ist bewusst mit zwei Cliparts versehen. Dies soll grundsätzlich verdeutlichen, dass neben der Lernzeit noch genügend Freizeit (z.B. Hobby) verbleiben muss. Die Lernzeit pro Wochentag soll für einen Realschüler ca. 1,5 bis 2 Stunden betragen. Ich spreche bewusst von Lernzeit, da mir bei den Lernkursen aufgefallen ist, dass die Schüler zwischen der Zeit, in der sie schriftliche Hausaufgaben anfertigen und der Zeit, in der sie mündliche Aufgaben erledigen bzw. für eine Schulaufgabe oder eine Stegreifaufgabe wiederholen, unterscheiden. Dies ist natürlich eine unerlaubte Unterscheidung, denn sowohl schriftliche Aufgaben als auch mündliches Einprägen von Lernstoff ist gleichgewichtig und dient zum Vertiefen und „Abspeichern“ des Schulstoffes und zählt damit zur Lernzeit. Daraus ergibt sich eine wichtige Lernregel, die da heißt, dass man ständig zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben abwechseln soll. Zum „Aufwärmen“ beginnt man mit einer kurzen und leichteren schriftlichen Arbeit (psychologischer Nebeneffekt: Ich hab schon etwas geschafft) und daran schließt man eine mündliche Aufgabe an. Bei einer Lernzeit von ca. zwei Stunden sollte man neben ein paar kurzen Pausen (3 bis 5 Minuten) auch eine längere Pause von etwa einer halben Stunde einplanen.

Aufstellen des Wochenplans:

1. Grundsätzlich mit dem Eintragen der benötigten Freizeit (grün) beginnen. Damit ist die Zeit gemeint, in der man persönlich auf gar keinen Fall lernen kann oder mag.
2. Als nächstes trägt man die sog. Verpflichtungen (blau) ein. Darunter versteht man z.B. den Nachmittagsunterricht, die Klavierstunde, das Fußballtraining (könnte aber auch als Freizeit verstanden werden) usw.
3. Zum Schluss müssen dann ca. 1,5 bis 2 Stunden verbindliche Arbeitszeit plus Pausen (siehe oben) eingetragen werden. Die Teilnehmer am „Lernkurs“ waren jedes mal erstaunt, dass sie dieses Zeitsoll leicht untergebracht haben und noch zusätzliche Freizeit übrig geblieben ist.
4. Der Abend sollte generell als Freizeit eingetragen werden. Beim Lernkurs haben mir jedoch immer wieder Schüler, die laut Test eine gute Arbeitsplanung aufwiesen, berichtet, dass sie am Abend ca. eine viertel bis zu einer halben Stunde das tagsüber Gelernte sehr gut wiederholen können.
5. Das Wochenende weist eine eigene Spalte für die Uhrzeit auf. Dort kann nach individuellen Erfahrungen die Arbeitszeit eingetragen werden. Normalerweise gehört das Wochenende auch zur Freizeit, lediglich zur Wiederholung und zur Vertiefung des Lernstoffes der für den Montag ansteht sollte jeweils eine halbe bis zu einer Stunde eingetragen werden.
6. An Tagen, an denen weniger oder eventuell gar keine Hausaufgaben anfallen muss man sich trotzdem an seinen Wochenplan halten. Die vorgegebene Zeit dient dann zur Wiederholung des zurückliegenden Stoffes oder zur Vorbereitung der kommenden Lerneinheit (z.B. im Fach Englisch, Mathematik, Rechnungswesen, Chemie usw.).

Garantie:

Schüler, die ihre Arbeit richtig einteilen und sich strikt an ihren Wochenplan halten kommen vor anstehenden Schulaufgaben nie mehr in Zeitschwierigkeiten. Zudem stellen sie nach ca. vier Wochen bereits bisher unbekannte Schulerfolge ein. Das Gefühl bei schriftlichen Prüfungen- „Gestern habe ich noch alles gekonnt, jetzt fällt mir nichts mehr ein“ - wird durch Sicherheit im Beherrschen des Stoffes abgelöst. Teilnehmer des „Lernkurses“ haben mir berichtet, dass sie überrascht waren, wie viel Freizeit ihnen mit Hilfe dieser Methode übriggeblieben ist. Alle waren der Meinung, dass sie im Endeffekt mehr Freizeit hatten, weil sie weniger Zeit verträdeln haben. Der wichtigste Punkt aber war, dass sie diese verdiente Freizeit richtig genießen konnten, ohne das Gefühl zu haben - eigentlich müsste ich noch.....!

Hilfestellung:

Manchem Schüler fällt das Aufstellen und das Einhalten eines Wochenplans leichter, wenn er dazu mit seinen Eltern (eventuell auch mit dem Lehrer) einen Vertrag abschließt. Das ständige, unangenehm empfundene Nachfragen der Eltern -hast Du Deine Hausaufgaben

schon gemacht- entfällt. Dies setzt allerdings eine Vertrauensbasis und ein beiderseitiges Einhalten des Vertrages voraus. Der Vertragspunkt „Eltern 4.“ muss nicht immer einen materiellen Wunsch erfüllen. Häufig ist ein emotionaler Wunsch (z.B. mehr Zeit, mehr Verständnis, mehr Zuwendung für den Jugendlichen haben) wichtiger.

Weitere Fragen und Einzelheiten können in Beratungsgesprächen geklärt werden. Sollten Ihnen/Dir der Wochenplan und der Vertrag zusagen, so können Sie/kannst Du gerne Unterlagen bekommen. Voraussetzung ist aber immer das freiwillige Zustimmung der Vertragspartner. Ich wünsche bei der Anwendung **Viel Erfolg!**

H. Mayer
(Beratungslehrer)