

# Gib dem Tag Rhythmus



1

Finde eine feste Aufstehtzeit zwischen 7 und 8 Uhr.

Zu langes Schlafen erschwert es, Struktur in den Tag zu bringen.

2

Wach werden:  
Waschen -  
Anziehen -  
Frühstücken

Mit diesem Ritual „wachst du so richtig auf“. Das Frühstück ist eine wichtige Mahlzeit und spendet dir die nötige Energie für die erste Lerneinheit.

3

Erste Lerneinheit  
ab ca. 9 Uhr bis  
10:30 Uhr

Je nach Konzentrationsvermögen kann diese Zeit durchgehend gearbeitet werden oder nach Bedarf mit einer kleinen Pause unterbrochen werden. Iss und trinke in den Minipausen etwas. Weiter geht's!

4

PAUSE!

In dieser etwas größeren Pause (30 min) solltest du dich möglichst ein bisschen bewegen. Wenn es das Wetter zulässt, mache einen Spaziergang. Du kannst auch „Braingym“ - Übungen von unserer Homepage ausprobieren.

5

Zweite Lerneinheit  
ab ca. 11 Uhr bis  
12:30 Uhr

Arbeit ähnlich wie in Punkt drei beschrieben. Sieh dir auch gern einmal die Tipps der Schule „Wie ich mein Lernen zu Hause strukturiere“ an.

6

Mittagessen

Lass es dir gut schmecken!

7

Freizeit muss sein.

Jetzt hast du dir etwas Spaß verdient. Anregungen findest du auch auf der Homepage. Vielleicht besuchst du eine Freundin oder einen Freund oder umgekehrt. Versuche nicht den **ganzen** Tag vor dem PC, der Playstation, dem Handy oder dem Fernseher zu sitzen. Schöne Alternativen sind ein Buch zu lesen, zu basteln, zu malen oder jemanden anzurufen, den du im Moment nicht sehen kannst.

8

Wie war dein Tag?

Du findest hier einen Download, um dir selbst für jeden Tag ein kleines Feedback zu geben.

9

Den Tag beenden.

Gehe nicht zu spät ins Bett damit du am Morgen ausgeschlafen bist, um wach und munter in die nächste Arbeitsphase einzusteigen.