

LERNTAGEBUCH



Hallo,

da du ja momentan nicht zur Schule gehen kannst, gibt es bestimmt Arbeitsaufträge von deinen Lehrkräften für zu Hause. Lerntagebücher können dabei helfen, das Lernen besser zu planen. In einem Lerntagebuch setzt man sich für jeden Tag Ziele und plant, was man genau machen möchte, denn das hilft dabei, die Ziele auch tatsächlich umzusetzen.

Nach dem Lernen kann man dann mit dem Lerntagebuch überprüfen, ob auch alles so geklappt hat, wie man sich das vorgenommen hat.

Probiere es einfach mal aus! Wenn das gut klappt, kannst du das Lerntagebuch übrigens auch weiter nutzen, wenn du wieder in der Schule bist, z.B. bei den Hausaufgaben oder beim Lernen für eine Klassenarbeit.

Viel Spaß damit! 😊

Teil I – VOR DEM LERNEN AUSFÜLLEN

Wenn du heute vor hast zu lernen, also Arbeitsblätter zu bearbeiten, die du von deiner Lehrerin oder deinem Lehrer bekommen hast oder etwas anderes für die Schule zu tun, dann kannst du **JETZT** diese Seite ausfüllen 😊

Was genau möchtest du heute machen? _____

Was sind deine Ziele für heute? _____

Wie hoch schätzt du deine heutige Lernmotivation ein? _____ %

	Nein, stimmt gar nicht	Nein, stimmt eher nicht	Ja, stimmt eher	Ja, stimmt genau
1. Ich weiß, welche Aufgaben heute die höchste Dringlichkeit besitzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ich werde heute ein ganz bestimmtes Ziel verfolgen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich besitze die nötigen Ressourcen und Fähigkeiten, um meinen heutigen Anforderungen gerecht zu werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Heute bin ich motiviert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ich weiß genau, was ich heute für die Schule tun will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Ich bin mir sicher, dass ich meine Ziele heute erreichen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Heute plane ich, wie ich am besten vorgehe, um meine Ziele zu erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ich weiß, was ich heute unbedingt für die Schule erledigen muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Heute halte ich mich beim Lernen an einen Zeitplan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Heute werde ich mich selbst zum Lernen motivieren, wenn ich keine Lust habe anzufangen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

JETZT kannst du mit den Aufgaben loslegen, die du dir für heute vorgenommen hast!

Teil II – NACH DEM LERNEN AUSFÜLLEN

	Nein, stimmt gar nicht	Nein, stimmt eher nicht	Ja, stimmt eher	Ja, stimmt genau
1. Heute war ich mir bei allen meinen Entscheidungen sicher, dass sie richtig sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Heute habe ich die verfügbare Zeit zielführend genutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ich habe heute darüber nachgedacht, ob mein Vorgehen angemessen war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Heute konnte ich aus meinen Fehlern lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Heute konnte ich mit Stresssituationen gut umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Heute konnte ich mich gut konzentrieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Heute habe ich alles geschafft, was ich mir vorgenommen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Mit Misserfolgen konnte ich heute konstruktiv umgehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Heute habe ich mich nicht von anderen Dingen ablenken lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Heute habe ich darüber nachgedacht, ob mein Lernen zielführend war.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Heute war ich mit meinen Gedanken ganz bei der Sache.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Heute habe ich meine Zeit effektiv genutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Die Anwendung von Lernstrategien hat mir heute bei der Zielerreichung geholfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ich habe heute meine Arbeitskapazität richtig eingeschätzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Heute habe ich beim Lernen überlegt, ob mein Vorgehen sinnvoll ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Heute habe ich auch bei Schwierigkeiten einen kühlen Kopf bewahrt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Heute habe ich Lernstrategien angewendet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Heute habe ich überlegt, was ich an meinem Vorgehen verbessern kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Heute habe ich mich an die Regel gehalten: „Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.“	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Heute habe ich das Lernen nicht aufgeschoben, sondern diszipliniert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Heute habe ich auch an uninteressanten Aufgaben gearbeitet, weil ich wusste, dass sie für meine Zukunft nützlich sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wie viel Zeit hast du heute zum Lernen verwendet? _____ Minuten.

Wie viel Prozent deines Ziels hast du heute erreicht? _____ %.

Wie hast du das geschafft?

Was hast du gemacht, um dich nicht ablenken zu lassen? _____

Welche Strategie/ welches Vorgehen hat besonders gut geklappt? _____

Welche Inhalte hast du sehr gut verstanden? Welche Inhalte hast du noch nicht (so gut) verstanden? _____

Gibt es etwas, das du morgen besser/anders machen möchtest? Wenn ja, was?
