

Tag e b u c h

Tag	Woche	Code
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Fülle bitte die grau unterlegten Teile auf Seite 1 und 4 immer aus, auch wenn Du keine Hausaufgaben machst oder nicht lernst!

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Datum			Uhrzeit		

Ich habe mir für nächste Woche folgendes Ziel gesetzt:

Um das zu erreichen, werde ich:

Wie wichtig ist es Dir, dieses zu erreichen?

Wenn Du heute keine Hausaufgaben machst oder nicht lernst, nenne bitte den Grund dafür.

Hier kannst Du uns Probleme, die Dich heute beschäftigen, mitteilen:

Ich fühle mich im Moment...

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
tatkräftig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
begeistert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gut gelaunt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ab hier nur ausfüllen, wenn Du Hausaufgaben auf hast oder lernst!

<p>Welche Hausaufgaben hast Du heute bekommen / für welche Fächer müßtest Du lernen ?</p> <p><input type="checkbox"/> Mathe <input type="checkbox"/> Chemie</p> <p><input type="checkbox"/> Deutsch <input type="checkbox"/> Physik</p> <p><input type="checkbox"/> Englisch <input type="checkbox"/> Religion</p> <p><input type="checkbox"/> Geschichte <input type="checkbox"/> Musik</p> <p><input type="checkbox"/> Biologie <input type="checkbox"/> Kunst</p>	<p>Was davon wirst Du heute erledigen ?</p> <p><input type="checkbox"/> Mathe <input type="checkbox"/> Chemie</p> <p><input type="checkbox"/> Deutsch <input type="checkbox"/> Physik</p> <p><input type="checkbox"/> Englisch <input type="checkbox"/> Religion</p> <p><input type="checkbox"/> Geschichte <input type="checkbox"/> Musik</p> <p><input type="checkbox"/> Biologie <input type="checkbox"/> Kunst</p>
---	---

In welcher Reihenfolge wirst Du vorgehen?

Wieviel Zeit planst Du dafür ein?

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Minuten
----------------------	----------------------	----------------------	---------

Wenn Du heute in Mathe Hausaufgaben hast:

Was genau hast Du in Mathe aufbekommen?

Was davon wirst Du heute erledigen?

In welcher Reihenfolge wirst Du vorgehen?

Wieviel Zeit planst Du dafür ein?

Minuten

Schau Dir die Matheaufgaben an, die Du heute erledigen möchtest.

	Aufgabe 1	Aufgabe 2	Aufgabe 3
Die Aufgabe ist leicht.	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau
Bei der Bearbeitung gebe ich mir viel Mühe.	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau	<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher nicht <input type="checkbox"/> stimmt eher <input type="checkbox"/> stimmt genau
Welche Strategie wirst Du einsetzen?			
Wieviel Zeit planst Du dafür ein?	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuten	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuten	<input type="text"/> <input type="text"/> Minuten

Beziehe die folgenden Aussagen auf Deine Mathehausaufgaben, falls Du kein Mathe auf hast, such Dir ein anderes Fach aus und gebe es an:

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Die Hausaufgaben sind heute schwer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die Aufgaben sind genauso, wie ich sie gerne habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe heute richtig Lust zu lernen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wenn ich heute nicht lernen / Hausaufgaben machen würde, hätte es unangenehme Folgen für mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
An meinem heutigen Lernplatz sind alle wichtigen Hilfsmittel (Wörterbuch, Duden, Formelsammlung, Taschenrechner usw.) griffbereit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin mir sicher, dass ich das, was ich mir vorgenommen habe, erledigen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Erlediae bitte iletzt Deine Hausaufaaben!!!

Diesen Abschnitt nur ausfüllen, falls Du das Hausaufgaben machen / Lernen unterbrichst!

Ich habe gerade keine Lust, weiter Hausaufgaben zu machen / weiter zu lernen.
Ich werde Folgendes tun, um mich zum Weiterarbeiten zu bewegen.

Fahre hier fort, wenn Du Deine Hausaufgaben erledigt hast!!!

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich konnte es verhindern, dass meine Gedanken ständig von der Aufgabe abschweifen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte mich dazu bringen, weiter zu lernen, obwohl ich keine Lust mehr hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Gib hier bitte einen Überblick über die **gesamten Schularbeiten** (Hausaufgaben und Lernen), die Du heute erledigt hast.

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mathe | <input type="checkbox"/> Chemie |
| <input type="checkbox"/> Deutsch | <input type="checkbox"/> Physik |
| <input type="checkbox"/> Englisch | <input type="checkbox"/> Religion |
| <input type="checkbox"/> Geschichte | <input type="checkbox"/> Musik |
| <input type="checkbox"/> Biologie | <input type="checkbox"/> Kunst |



In welcher Reihenfolge?

Benötigte Zeit: **Minuten**

Davon konzentriert: **Minuten**

Eingesetzte Strategien:

Probleme:

Konsequenzen:

Hier geht es jetzt nur um das Fach Mathematik. Fülle folgenden Abschnitt aus, wenn Du heute Matheaufgaben gemacht oder für Mathe gelernt hast.

Erledigte Aufgaben:

In welcher Reihenfolge?

Benötigte Zeit: **Minuten**

Davon konzentriert: **Minuten**

Eingesetzte Strategien:

Probleme:

Konsequenzen:

	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
Ich bin mit der Arbeit (Hausaufgaben machen, Lernen), die ich heute geleistet habe zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe alles gelernt, was ich geplant hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich konnte heute sogar mehr erledigen, als ich mir ursprünglich vorgenommen hatte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich beim Lernen nicht ablenken lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe heute konzentriert gearbeitet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mich heute beim Arbeiten angestrengt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe während des Lernens über mein Vorgehen nachgedacht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe während des Lernens darauf geachtet, dass ich konzentriert bei der Sache bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe mir bestimmte Aufgaben bildlich (oder ähnlich) dargestellt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wie?				
Etwas, das ich im Training gelernt habe, hat mir beim heutigen Lernen / Hausaufgaben machen geholfen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was?				
Wenn ich bei einer Aufgabe nicht weiter wußte, habe ich mir helfen lassen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Von wem?				
Ich habe heute Hilfsmittel (Formelsammlung, Taschenrechner, Wörterbuch usw.) benutzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Welche?				
Ich konnte heute von früheren Fehlern profitieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ich fühle mich im Moment...	stimmt gar nicht	stimmt eher nicht	stimmt eher	stimmt genau
tatkräftig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
müde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
begeistert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
gut gelaunt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ärgerlich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
zufrieden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Für morgen nehme ich mir Folgendes vor (denke an Dein Wochenziel):

Hier kannst Du uns Kommentare, Anregungen, Kritik usw. mitteilen.