Beispiele für Euren Tagesplan

Es ist nicht immer leicht einen strukturierten Tagesplan zu erstellen, bei dem alle wichtigen Bereiche abgedeckt sind. Hier erhaltet Ihr ein Beispiel, wie ihr Euren Tag einteilen könnt, damit Ihr auch wirklich alles schafft was wichtig ist. Weiterhin haben wir für Euch eine Liste mit Tipps und „Gefahren“ zusammengestellt.

Tipps:

- ✓ teile Dir Deinen Tag nach Uhrzeiten ein
- ✓ lege genau fest wann Du für die Schule arbeitest, wann Du trainierst und wann Du Pause hast. Eine Pause soll die momentane Tätigkeit unterbrechen. Dabei empfiehlt sich meistens eine aktive Pause! Eine Pause bei den Schulaufgaben bedeutet beispielsweise nicht, dass Du an dein Handy gehen sollst und Dein Hirn mit sinnlosem Kram flutest! Eine Pause soll Deinem Hirn die Möglichkeit geben zu entspannen. Geh kurz an die frische Luft, unterhalte Dich mit deinen Eltern oder Geschwister, wenn sie Zeit haben, mach einfach mal 10 min gar nichts!
- ✓ lege auch fest wann Du Freizeit hast (Pause und Freizeit ist nicht das Selbe!). Freizeit bedeutet Du gehst einer anderen Beschäftigung nach die Du gerne machst. Videos schauen, Fernsehen, Musik hören, lesen, Spiele spielen; sorge für ausreichend Ideen zum Thema Freizeit, damit Du nicht nur vor irgendeinem Bildschirm hängst!
- ✓ räume Deinen Arbeitsplatz frei, so dass Du Deine Schulsachen gut erledigen kannst; Dinge, die Dich ablenken, haben an Deinem Arbeitsplatz nichts zu suchen
- ✓ richte Dir einen Platz für Dein Training her; lege Deine Hilfsmittel bereit; richte Musik her, dann macht Dein Training mehr Spaß
- ✓ achte auf frische Luft; sowohl bei deinen Schulaufgaben (Konzentration), als auch beim Training (Sauerstoff für Energiebereitstellungs-Prozesse) benötigt Dein Körper frische Luft! Du solltest „Stoßlüften“ (d.h. am besten 2 Fenster kurz ganz öffnen, dabei die Heizung kurz abdrehen; die Luft im Raum wird so schnell ausgetauscht, der Raum kühlt aber nicht aus! Nach 2 Minuten kannst Du die Fenster wieder schließen und die Heizung wieder auf die für den Raum gedachte „Zahl“ stellen)
- ✓ installiere eine App auf Deinem Handy, die dir die Bildschirmzeit anzeigt; Setze Dir ein Limit, welche Zeit nicht überschritten werden soll. Rechne dabei die Zeit, die Du (ohne Schulaufgaben) vor anderen Bildschirmen verbringst mit ein (PlayStation, Fernseher, Tablet, Laptop); Bewerte am Ende des Tages in welchem Verhältnis die Bildschirmzeit zu anderen Freizeitaktivitäten steht (Training rechnest Du hierbei zu Freizeit dazu)

Gefahren:

- wenn Du keinen festen Zeitplan hast, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Du weniger machst als Du eigentlich wolltest sehr groß; an einem einzelnen Tag ist das nicht so schlimm, insgesamt rennst Du dann aber Deinen eigentlichen Soll immer hinterher, das fühlt sich nicht gut an!
- wenn Du Schulsachen machst, lege Dein Handy weg; andere Kids haben einen anderen Zeitplan und kontaktieren Dich evtl. über WhatsApp; wenn Du Dein Handy in der Nähe hast, schaust Du immer wieder drauf; Du brauchst Dein Handy nicht wenn Du arbeitest!
- Wenn Du keine festen Zeiten für Freizeit hast, fühlt es sich manchmal so an, als ob Du ständig was machen MUSST obwohl es in Wirklichkeit gar nicht so war; in deiner Freizeit sollst Du Deine Betätigung frei wählen!
- Du hast ständige Diskussionen mit Deinen Eltern, was Du erledigt hast und was nicht. Wenn Du einen festen Plan hast wissen Deine Eltern, dass Du Deine Dinge im Griff hast und fragen nicht ständig nach; beweise ihnen, dass Du das eigenständig kannst!
- Du schiebst Trainingsformen, die Du nicht magst vor Dir her; jeder hat Dinge, die ihm leichter fallen als andere; Wenn Dein Training einen festen Rahmen hat, läufst Du nicht Gefahr, die Dinge, in denen Du evtl. ohnehin nicht so gut bist, zu wenig zu trainieren!

***Beispiel* für einen Tagesplan mit 1x Training am Tag:**

- ➔ ***8.00 Uhr Aufstehen (anziehen, waschen – nicht gammeln)***
- ➔ ***8.15 Uhr Frühstück***
- ➔ ***8.45 Uhr Überblick verschaffen was HEUTE zu tun ist (Mails der Lehrer checken, Tagesplan aktualisieren)***
- ➔ ***9.00 Uhr – 11.00 Uhr aktuelle Schulsachen abarbeiten***
- ➔ ***11.00 Uhr – 11.20 Uhr Pause (aktiv, ohne Handy!)***
- ➔ ***11.20 Uhr – 12.30 Uhr aktuelle Schulsachen fertig stellen und ggf. an die Lehrer schicken***
- ➔ ***12.30 Uhr – 14.30 Uhr Mittagessen und Freizeit***
- ➔ ***14.30 Uhr – 16.00 Uhr Schulsachen vertiefen (Lücken in Fächern, in denen man nicht gut ist, bearbeiten; Vokabeln wiederholen; in Fremdsprachen Texte der bisherigen Kapitel im Schulbuch lesen; Grammatik wiederholen; Stoff aus dem bisherigen Schuljahr in den Hauptfächern wiederholen)***
- ➔ ***16.00 Uhr – 16.15 Uhr Pause***
- ➔ ***16.15 Uhr Training! Dauer abhängig von der gewählten Trainingsform***
- ➔ ***andere Tätigkeiten: Zimmer aufräumen, Großeltern anrufen, Nachrichten schauen***
- ➔ ***Freizeit***

***Beispiel* für einen Tagesplan mit 2x Training am Tag:**

- ➔ ***8.00 Uhr Aufstehen (anziehen, waschen – nicht gammeln)***
- ➔ ***8.15 Uhr Frühstück***
- ➔ ***8.45 Uhr Überblick verschaffen was HEUTE zu tun ist (Mails der Lehrer checken, Tagesplan aktualisieren)***
- ➔ ***9.00 Uhr – 10.30 Uhr Training!***
- ➔ ***10.30 Uhr – 10.50 Uhr Pause (ohne Handy!)***
- ➔ ***10.50 Uhr – 12.50 Uhr aktuelle Schulsachen erledigen***
- ➔ ***12.50 Uhr – 13.20 Uhr Pause, kurzes Mittagessen, Du kannst KURZ auf Deine Handy schauen***
- ➔ ***13.20 Uhr – 15.20 Uhr aktuelle Schulsachen fertigstellen und ggf. an die Lehrer schicken***
- ➔ ***15.20 Uhr – 15.35 Uhr Pause (aktiv, frische Luft, Bewegung, kein Handy)***
- ➔ ***15.35 Uhr – 16.35 Uhr Schulsachen vertiefen (Lücken in Fächern, in denen man nicht gut ist, bearbeiten; Vokabeln wiederholen; in Fremdsprachen Texte der bisherigen Kapitel im Schulbuch lesen; Grammatik wiederholen; Stoff aus dem bisherigen Schuljahr in den Hauptfächern wiederholen)***
- ➔ ***16.35 Uhr – 17.00 Uhr Pause***
- ➔ ***17.00 Uhr Training! Dauer abhängig von der gewählten Trainingsform***
- ➔ ***andere Tätigkeiten: Zimmer aufräumen, Großeltern anrufen, Nachrichten schauen***
- ➔ ***Freizeit***

Nutzt die Zeit, um Defizite aufzuarbeiten, sowohl im schulischen als auch im physischen Bereich. Ihr habt jetzt enorm viel Zeit, nutzt diese sinnvoll! Selbst wenn Ihr all die Schulsachen und Euer Training gewissenhaft abarbeitet, bleibt Euch immer noch genug Zeit, um den Dingen nachzugehen, die Euch vielleicht mehr Spaß machen 😉 . Es ist für alle nicht ganz einfach mit der aktuellen Situation umzugehen. Auch Eure Eltern und Großeltern sind in einer Situation, die sie bisher nicht kannten. Zeigt, dass Ihr selbständig und verantwortungsbewusst seid. Ausnahmesituationen können einen auch immer einen großen Schritt voran bringen, als einzelne Person und auch als Familie.

Für Fragen stehen Euch viele Menschen zur Verfügung! Eure Eltern und Großeltern, Eure Heimtrainer und Landestrainer und auch Eure Lehrer. Jeder Bereich in Eurem Leben birgt jemanden, der Euch im Zweifel weiterhilft.

Bis bald,

Alex, Donat, Kai und Claudia

Beispiel eines möglichen Wochenplanes

→den WTP im PDF-Format zum Ausdrucken findest du im Anhang des E-Mails (→den WTP im Excell-Format zum direkt bearbeiten findest du ebenfalls im Anhang)

BJV
BAYERISCHER JUDO-VERBAND E.V.

Blanko- Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07:00-08:00							
08:00-09:00							
09:00-10:00							
10:00-11:00							
11:00-12:00							
12:00-13:00							
13:00-14:00							
14:00-15:00							
15:00-16:00							
16:00-17:00							
17:00-18:00							
18:00-19:00							
19:00-20:00							
20:00-21:00							
21:00-22:00							