

Hausaufgaben und Zeitmanagement

2. Schritt: Ich mache mir einen Plan!

Heute habe ich Folgendes zu tun:

Ich fange um _____ an.

Ich brauche ungefähr _____. (Rechne großzügig Zeit ein!)

Ich beginne mit 1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Ich mache eine PAUSE, wenn ich es nötig finde!

Dann werde ich

- etwas essen, trinken
- mich bewegen, herumlaufen
- frische Luft schnappen
- ruhige Musik hören
- _____
- _____

Meine Belohnung: _____

Kontrolle am Ende:



So habe ich mich gefühlt: _____