



Mein Lernplan für: _____ Datum



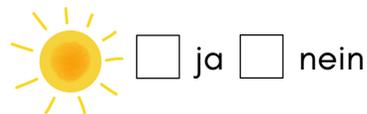
Was ist zu tun (Fach, Seite, Aufgabe,...)?	Geplante Zeit (in Minuten)	Ich bin bereit! (ankreuzen, wenn du so weit bist)	Erledigt! (abhaken)
1 _____	_____	<input type="radio"/> Ich bin <u>nicht</u> hungrig oder durstig. <input type="radio"/> Mein Arbeitsplatz ist vorbereitet. <input type="radio"/> Ich starte jetzt und lasse mich nicht ablenken!	<input type="checkbox"/>
2 _____	_____	<input type="radio"/> Ich bin <u>nicht</u> hungrig oder durstig. <input type="radio"/> Mein Arbeitsplatz ist vorbereitet. <input type="radio"/> Ich starte jetzt und lasse mich nicht ablenken!	<input type="checkbox"/>
3 _____	_____	<input type="radio"/> Ich bin <u>nicht</u> hungrig oder durstig. <input type="radio"/> Mein Arbeitsplatz ist vorbereitet. <input type="radio"/> Ich starte jetzt und lasse mich nicht ablenken!	<input type="checkbox"/>
4 _____	_____	<input type="radio"/> Ich bin <u>nicht</u> hungrig oder durstig. <input type="radio"/> Mein Arbeitsplatz ist vorbereitet. <input type="radio"/> Ich starte jetzt und lasse mich nicht ablenken!	<input type="checkbox"/>
5 _____	_____	<input type="radio"/> Ich bin <u>nicht</u> hungrig oder durstig. <input type="radio"/> Mein Arbeitsplatz ist vorbereitet. <input type="radio"/> Ich starte jetzt und lasse mich nicht ablenken!	<input type="checkbox"/>

Tipp: Mache zwischen den einzelnen Aufgaben eine kleine Pause (stehe auf, bewege dich, atme tief, lüfte das Zimmer,...)!

So fühle ich mich heute:



Ich war heute draußen:



Ich habe mich heute bewegt:

