



Letzte Woche vor den Prüfungen



Ziel: **Sicherheit, Wiederholen, nichts Neues**



Tag	Lern-Flow (ca. 90 Min)	kurze Wiederholungen (20–30 Min)
Montag	Deutsch-Schreibaufgaben / Textaufbau	PAUSE ↓ Englisch: Vokabeln / Grammatik
Dienstag	Mathe: typische Prüfungsaufgaben	PAUSE ↓ Deutsch: Schreibstruktur
Mittwoch	Englisch: Hörverstehen / Leseaufgaben	PAUSE ↓ Mathe Wiederholen
Donnerstag	Mathe: gemischte Aufgaben	PAUSE ↓ Englisch: kurze Texte
Freitag	Deutsch: Schreibtraining	PAUSE ↓ Mathe Wiederholen
Samstag	X Wiederholen	PAUSE ↓ X Wiederholen
Sonntag	bei Bedarf: leichtes Lernen – maximal 60–90 Min	



Kein neuer Stoff mehr!

- ✓ Wiederholen
- ✓ Überblick behalten
- ✓ Typische Aufgaben noch einmal anschauen
- ✓ Sicherheit aufbauen
- ✓ Ausreichend schlafen



Erholung & Entspannung

- Bewegung - Freunde - Entspannen (am besten ohne Bildschirm)
- z.B. Spazieren, Musik hören, Sport, mit Freunden reden, etwas Kreatives machen.



**Erholung bedeutet nicht nur Ablenkung.
Erholung bedeutet: Dein Körper fährt runter.“**

Handys sind nicht verboten – aber es sollte nicht die einzige Erholung sein.