

Muster Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00							
7.30	Aufstehen, Bett machen	Aufstehen, Bett machen	Aufstehen, Bett machen	Morgenhygiene/Frühst.	Aufstehen, Bett machen		
8.00	Morgenhygiene	Morgenhygiene	Morgenhygiene		Morgenhygiene		
8.30	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Vorlesung /	Frühstück		
9.00	Texte lesen		Spaziergang	Übung	Sport		
9.30		Texte lesen				Aufstehen, Bett machen	Aufstehen, Bett machen
10.00					Wiederholung /	Morgenhygiene	Morgenhygiene
10.30	Vorlesung /	Einkaufen und	Vorlesung /		Texte lesen/	Frühstück	Frühstück
11.00	Übung	kleines Mittagessen	Übung	Texte lesen/	Aufgabe bearbeiten		Joggen / Spazieren
11.30				Aufgabe bearbeiten			mit Freund*in
12.00							
12.30	Mittagspause		Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Lernen für die Uni	Gemeinsames
13.00				Einkaufen		/	Mittagessen
13.30	Wiederholung /	Vorlesung /				Nebenjob	
14.00	Aufgabe bearbeiten	Übung	Online Meeting				
14.30			Hausaufgabengruppe	Vorlesung /	Vorlesung /		
15.00				Übung	Übung		Videounterhaltung
15.30							mit Familie
16.00			Aufgabe bearbeiten			Einkaufen	
16.30				kleines Abendessen	kleines Abendessen		Lesen
17.00		Aufgabe bearbeiten	Haushalt				
17.30	Nebenjob					Haushalt	
18.00		Abendessen	Abendessen				Gemütliches Kochen
18.30				Nebenjob	Nebenjob		und Abendessen
19.00						Video Meeting	
19.30		Sport	Freunde/Familie			zum gemeinsamen	Film schauen
20.00			kontaktieren			Kochen u. Abendessen	
20.30	Spätes Abendessen					mit Freunden	
21.00							
21.30	*	*	*	*	*	*	*
22.00							

Dein Wochenplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
7.00							
7.30							
8.00							
8.30							
9.00							
9.30							
10.00							
10.30							
11.00							
11.30							
12.00							
12.30							
13.00							
13.30							
14.00							
14.30							
15.00							
15.30							
16.00							
16.30							
17.00							
17.30							
18.00							
18.30							
19.00							
19.30							
20.00							
20.30							
21.00							
21.30							
22.00							

Uni / NebenJob

- Online - Vorlesung besuchen
- Online - Tutorial besuchen
- Nebenjob

Lernen

Empfehlung: nicht mehr als 6 Std. / Tag

- Texte lesen
- Aufgaben bearbeiten
- Wiederholen
- Tagesplanung (den Folgetag planen) *

Alltagsorganisatorisches

- Essen / Kaffee
- Hygiene
- Haushalt (nicht als Ablenkung nutzen!)
- Einkaufen
- Arzt- / sonstige Termine

Pausen / Freizeit

- Sport / Entspannung
(Empfehlung: 3 mal / Woche)
- Freunde / Familie kontaktieren
- Social Media
(Empfehlung max. 30 min / Tag)

Notizen