

Name: _____

TAGESPLAN

Datum: _____

So erstellst du deinen eigenen Tagesplan:

- Schreibe in die ToDo Liste, was du heute machen willst.
- Beginne nun zu planen. Notiere dir die genaue Uhrzeit und die erste Aufgabe, an der du arbeiten möchtest. Plane immer 15-30 min und 5-10 min Pause ein.
- Wenn du die erste Aufgabe erledigt hast, überprüfe die Zeit. Warst du schneller oder musst du nächstes Mal etwas mehr Zeit einplanen? Streiche durch und notiere die tatsächlich benötigte Zeit.
- Plane nun die nächste Aufgabe und Pause.
- Wenn du fertig bist, dann schreibe die Aufgabe in die Taddaaa-Liste und rufe laut „TADDAAA“! Wenn du möchtest, kannst du noch einen Smiley daneben malen oder ausschneiden und aufkleben.

ToDo (Das will ich heute machen.)

Plan (So will ich arbeiten und Pausen machen.)

von bis Pause: min 

von bis Pause: min 

von bis Pause: min 

von bis Pause: min 

von bis Pause: min 

von bis Mittagspause: von bis

von bis Pause: min 

von bis

- TADDAAA-Liste -



