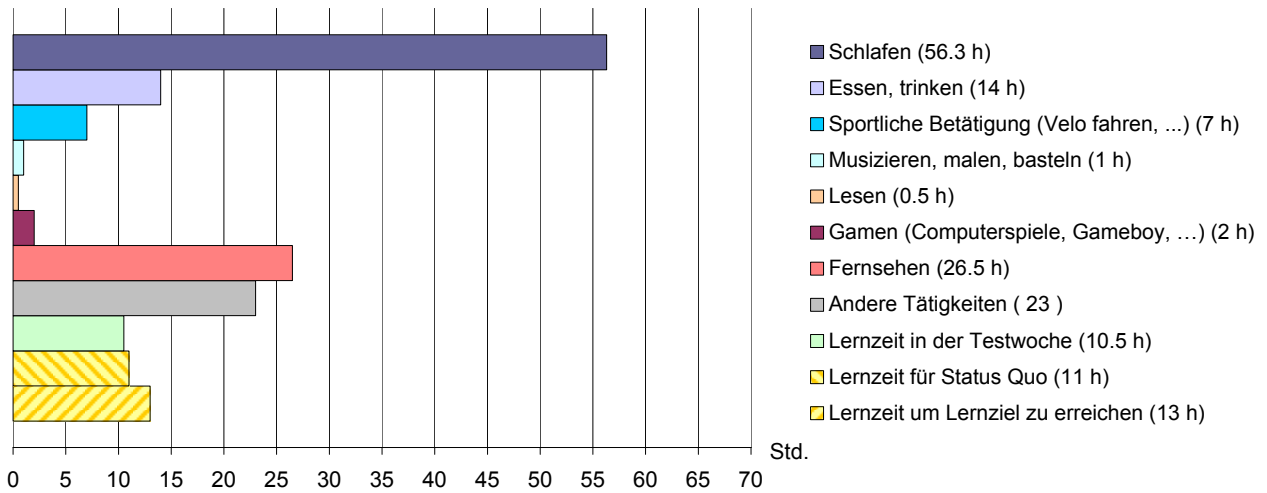


Checkup von Kurt Schlumpf

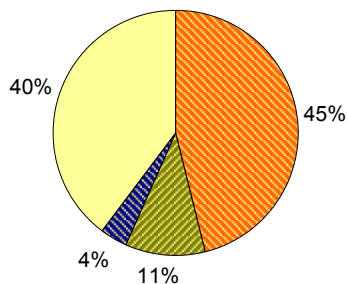
Protokollierte Woche vom 24.09.06 bis 30.09.06

Wie viel Zeit wofür?



Effizienz im Unterricht

(Ohne G-Fächer)



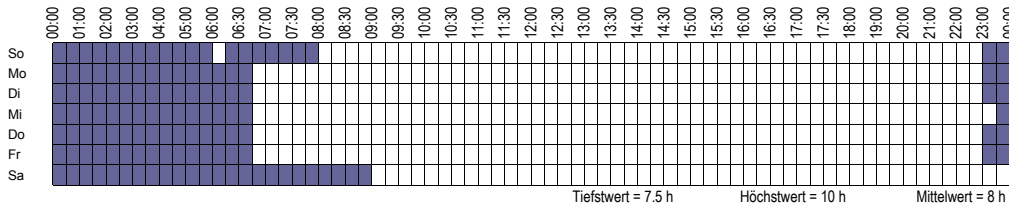
- Effizienzverlust durch Unkonzentriertheit
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten.
- Effizienzverlust durch mangelnde Vorbereitung
- Effizient genutzte Zeit

Aktuelle Leistung - Ziele - Lernzeit

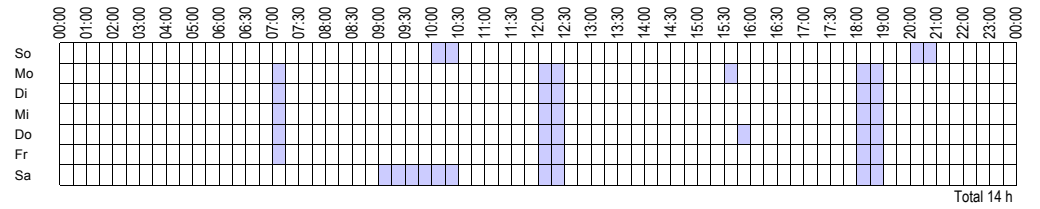
	Noten letztes Zeugnis	Realistischer Notendurchschnitt	Notenziel	Vermutete persönliche Leistungsgrenze	Lernzeit während der Protokollwoche	Wöchentliche Lernzeit für Aktuelles in Min.	Wöchentliche Lernzeit für Repetition in Min.
Deutsch	5	4.75	5	6	135	90	40
Französisch	4	3.5	4	5	90	140	60
Englisch	5	5	5	5	180	110	40
Geographie	4.5	4.5	5	5	135	50	0
Geschichte	4.5	4.5	4.5	5	15	40	0
Mathematik	4.5	3.5	4	5	135	90	20
Biologie/Ökologie	5	5	5	5	45	50	0
Musik	4.5	4.5	4.5	5	15	40	0
Gestalten	5	5	5	5.5		0	0
Sport	6	5.5	6	5.5		0	0

Auswertung Tätigkeitsprotokoll

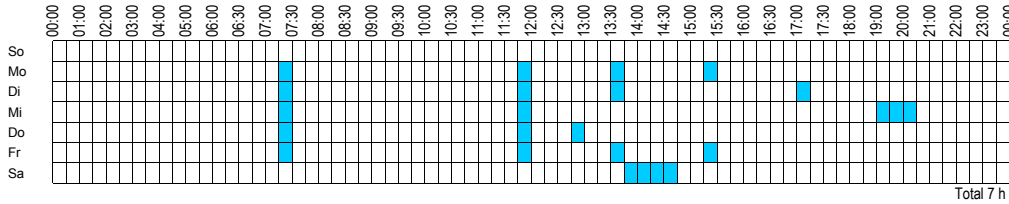
Schlafen



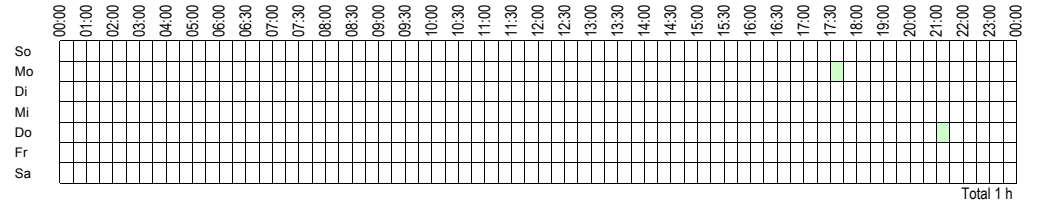
Essen, trinken



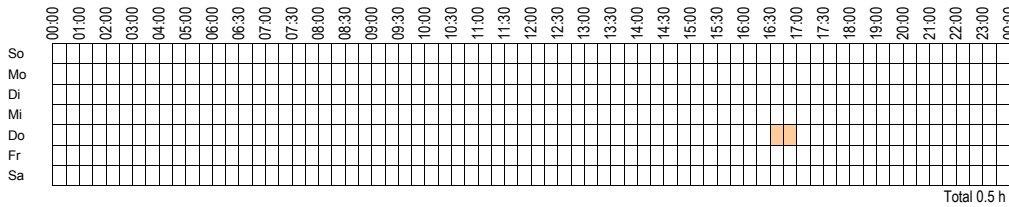
Sportliche Betätigung (Velo fahren, ...)



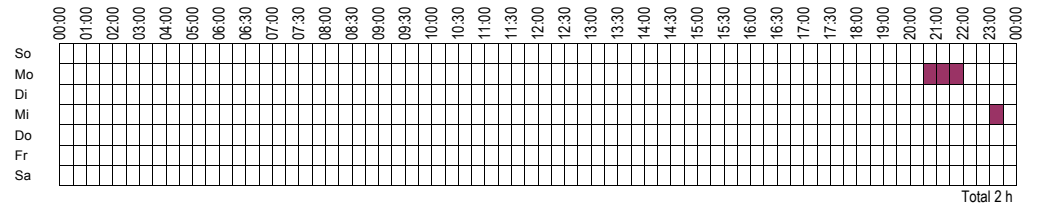
Musizieren, malen, basteln



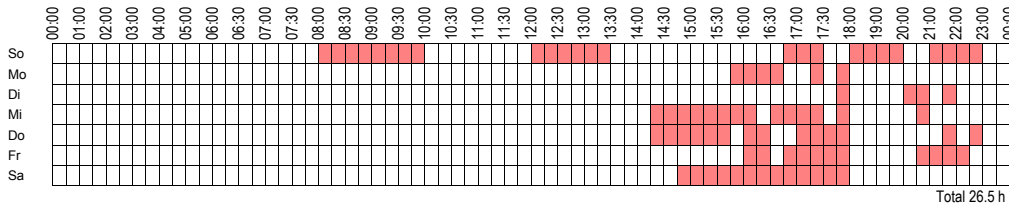
Lesen



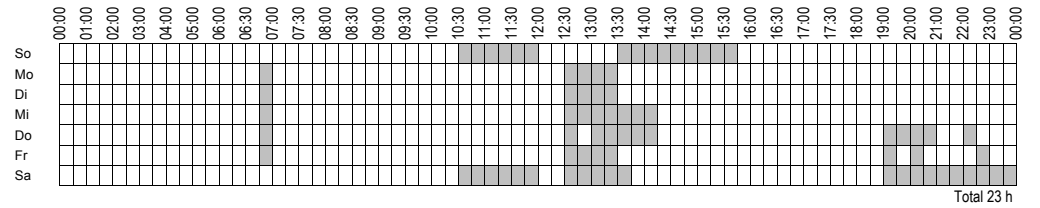
Gamen (Computerspiele, Gameboy, ...)



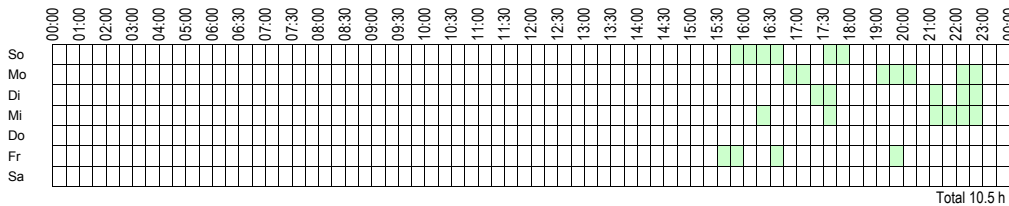
Fernsehen



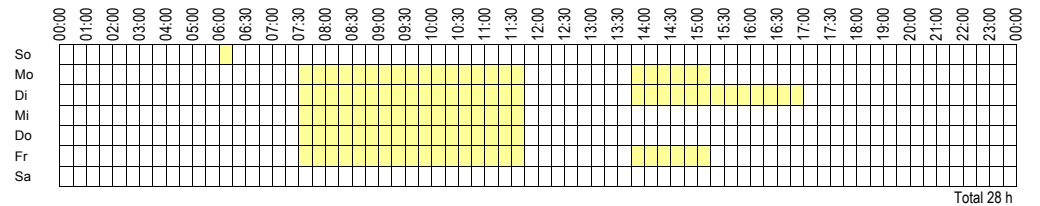
Andere Tätigkeiten



Lernen ausserhalb des Unterrichts



Schule (gemäss Stundenplan)



Kommentar zur Übersicht

Wie viel Zeit wofür?

Im Folgenden erhältst du einen kurzen Kommentar zu den einzelnen Tätigkeitsbereichen. Weitergehende Informationen findest du auf unserer Homepage www.lernfocus.ch unter der Rubrik "Lernen".



Du hast pro Tag zwischen 7.5 und 10 h geschlafen, im Durchschnitt 8 h täglich. Ein objektives Maß für die Menge des Schlafes, die für die Erholung und das Ausgeschlafensein notwendig ist, gibt es nicht. Studien zeigen, dass Jugendliche im Alter zwischen 13 und 17 Jahren durchschnittlich 9 Stunden schlafen müssten, um optimal ausgeschlafen zu sein.



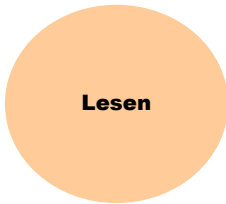
Fürs Essen und Trinken hast du durchschnittlich rund 2 h täglich benötigt (zwischen 1.5 h und 3 h). Essen ist die Energiezufuhr für den Körper und wie der Schlaf ein wichtiger Faktor für deine Leistungsfähigkeit. Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sind oft ein Zeichen mangelnder Energieversorgung. Eine Zwischenverpflegung und ausreichendes Trinken wirken hier oft "Wunder".



Du hast dich in der Testwoche ausserhalb des Unterrichts 7 h sportlich betätigt. Tägliche Bewegung ist ein wichtiger Ausgleich zur Kopfarbeit. Sie ist in vernünftigem und auf dich abgestimmtem Mass sehr gesundheitsfördernd, macht dich resistenter gegen Krankheiten und erhöht auch deine geistige Leistungsfähigkeit.



Diese Tätigkeiten fördern deine Feinmotorik und deine Kreativität und sind wie Sport ein Ausgleich zu reiner geistiger Tätigkeit. Du hast dafür in der Testwoche 1 h aufgewendet.



Du hast in der Testwoche 0.5 h mit Lesen zugebracht. Wer viel liest, kann in der Regel seine Gedanken präzise und vor allem auch schnell formulieren, was bei praktisch allen schriftlichen Tests von oft unterschätzter Wichtigkeit ist.



Beides zusammengenommen hat bei dir einen Tagesdurchschnitt von 5 h ergeben. Hier ein vernünftiges Mass anzugeben ist schwierig. Fernsehen und gamen beanspruchen deine Augen stark und füllen dein Gehirn mit vielen Informationen. Diese können aufgrund der grossen Menge nicht verarbeitet werden und belegen im Gehirn Speicherplatz, den du vielleicht für anderes dringender benötigst würdest.



Deine Lernzeit ausserhalb des Unterrichts hat in der Testwoche 10.5 h betragen. Bei durchschnittlicher Begabung und einer Lerneffizienz im Unterricht von 50% rechnen wir mit 11 h, die du benötigst, um das bisherige Leistungsniveau zu halten. Um vom bisherigen Niveau aus deine neuen Lernziele zu erreichen, rechnen wir mit 13 h. Unsere Lernzeitangaben sind lediglich Richtwerte. Je nachdem wieviele Hausaufgaben du hast, wie gut du die Unterrichtszeit nutzt und wie effizient du lernst, werden diese Werte zum Teil stark abweichen.

Effizienz im Unterricht

Gemäss unserer Einschätzung nutzt du die Zeit während des Unterrichts zu etwa 40% (Kreisdiagramm). Das sind rund 18 h pro Woche, die du durch Unkonzentriertheit während des Unterrichts, ungeschicktes Verhalten bei Verständnisschwierigkeiten und ungenügende Vorbereitung "verschenkst".

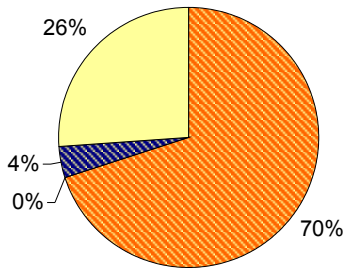
Aktuelle Leistung – Ziele – Lernzeit

Rot hervorgehoben sind beim realistischen Notendurchschnitt jene Noten, bei denen du annimmst, dass du die Zeugnisnoten ohne „Spicken“ und andere „Tricks“ nicht erreicht hättest. Die realistischen Notendurchschnitte sind der Ausgangspunkt für eine realistische Zielsetzung.

Bei den Notenzielen haben wir jene blau hervorgehoben, die höher liegen als deine realistischen Notendurchschnitte. Gemäss deinen Angaben willst du dich bis in einem Jahr in 5 Fächern verbessern, insgesamt um 2.25 Notenwerte. Die von uns angegebenen Lernzeiten sind auf die Erreichung der Lernziele ausgelegt.

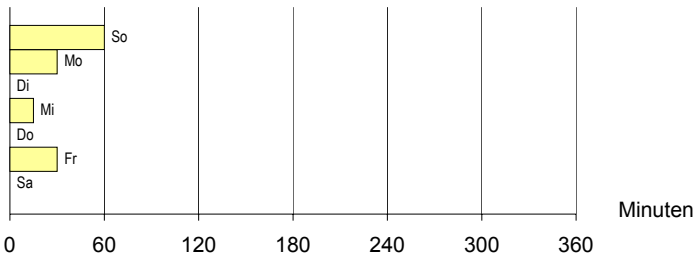
Deutsch

Lerneffizienz während des Unterrichts



- Zeit (35 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Verständnisschwierigkeiten sind kein Thema.
- Effizienzverlust wegen den Hausaufgaben, da diese nicht immer erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 15 Minuten pro Lektion)

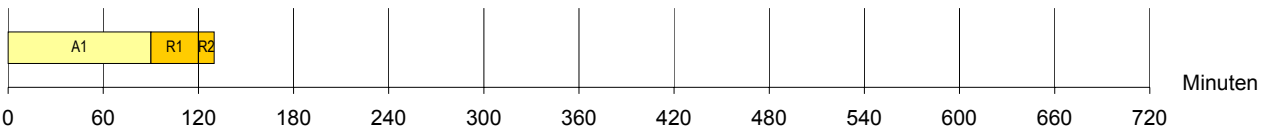
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 135 Minuten für das Fach Deutsch gelernt, unterteilt in 4 Lerneinheiten, verteilt auf 4 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 5 Lerntage könntest du die Lerneffizienz um 10% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Deutsch lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 5) zu erreichen (130 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%. A steht für das Lernen von aktuellem Schulstoff, R für das Repetieren von bereits älteren Lerninhalten.

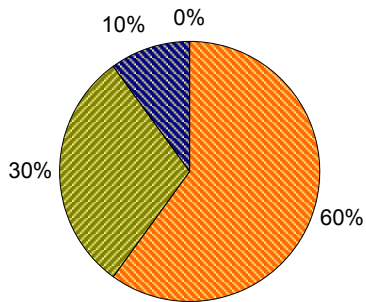
Kommentar:

Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Deutsch zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 190 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 70 Minuten, die du nutzt.

Um auf dem gleichen Leistungsniveau zu bleiben (realistischer Notendurchschnitt = 4.75), hast du diese Woche genügend Lernzeit ausserhalb des Unterrichts aufgewendet. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, sollte es ausreichen, wenn du soviel lernst wie in der protokollierten Woche.

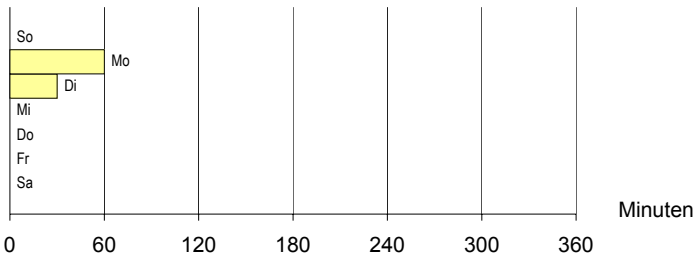
Französisch

Lerneffizienz während des Unterrichts



- Zeit (30 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten (mehrmals pro Lektion), die du nicht beim Auftreten klärst.
- Effizienzverlust wegen den Hausaufgaben, da diese zwar immer aber z.T. unsorgfältig erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 0 Minuten pro Lektion)

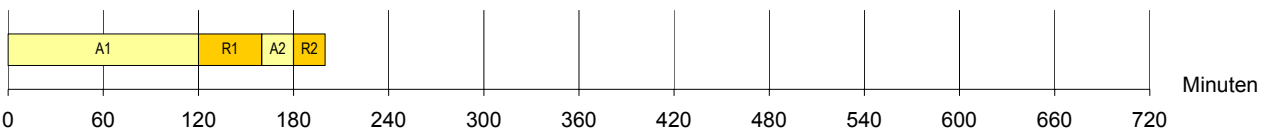
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 90 Minuten für das Fach Französisch gelernt, unterteilt in 2 Lerneinheiten, verteilt auf 2 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 6 Lerntage à 2 Lerneinheiten könntest du die Lerneffizienz um 50% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Französisch lernen müsstest (160 Minuten), um auf dem gleichen Stand wie bisher (realistischer Notendurchschnitt = 3.5) zu bleiben. Zählst du A2 und R2 hinzu, so erhältst du die wöchentliche Zeit, die du lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 4) innert einem Jahr zu erreichen (200 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%.

Kommentar:

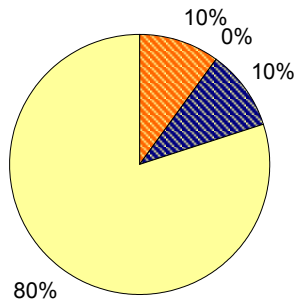
Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Französisch zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 250 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 0 Minuten, die du nutzt.

Um auf dem gleichen Leistungsniveau bleiben zu können, hast du diese Woche viel zu wenig Lernzeit ausserhalb des Unterrichts aufgewendet. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, müsstest du vermutlich etwa 2 Stunde mehr pro Woche für dieses Fach lernen als in der protokollierten Woche.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Lernzeitangaben lediglich Richtwerte.

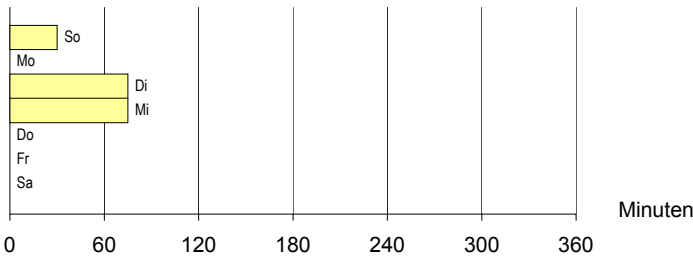
Englisch

Lerneffizienz während des Unterrichts



- Zeit (5 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Verständnisschwierigkeiten sind kein Thema.
- Effizienzverlust wegen den Hausaufgaben, da diese zwar nur zur Hälfte, dafür jedoch sorgfältig erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 40 Minuten pro Lektion)

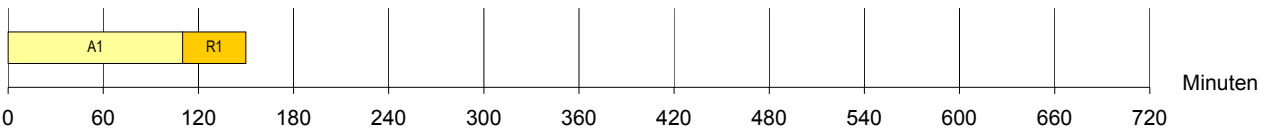
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 180 Minuten für das Fach Englisch gelernt, unterteilt in 5 Lerneinheiten, verteilt auf 3 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 6 Lerntage à 2 Lerneinheiten könntest du die Lerneffizienz um 40% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Englisch lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 5) zu erreichen (150 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%. A steht für das Lernen von aktuellem Schulstoff, R für das Repetieren von bereits älteren Lerninhalten.

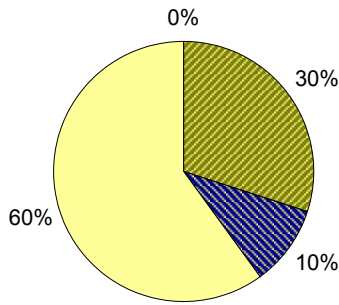
Kommentar:

Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Englisch zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 30 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 120 Minuten, die du nutzt.

Du hast dir im Fach Englisch zum Ziel gesetzt, den Notendurchschnitt von 5 zu erreichen, der gemäss deiner Einschätzung deinem aktuellen realistischen Leistungsniveau entspricht. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, sollte es ausreichen, wenn du soviel lernst wie in der protokollierten Woche.

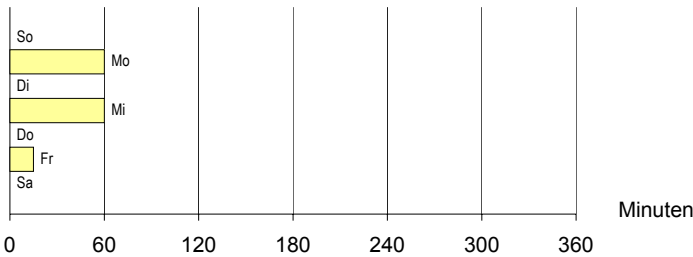
Geographie

Lerneffizienz während des Unterrichts



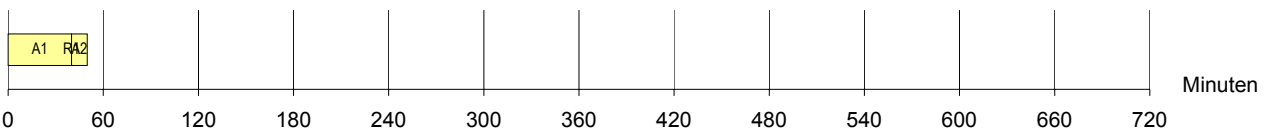
- Zeit (0 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten (mehrmals pro Lektion), die du nicht beim Auftreten klärst.
- Effizienzverlust wegen den Hausaufgaben, da diese zwar immer aber z.T. unsorgfältig erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 30 Minuten pro Lektion)

Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 135 Minuten für das Fach Geographie gelernt, unterteilt in 3 Lerneinheiten, verteilt auf 3 Tage.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Geographie lernen müsstest (40 Minuten), um auf dem gleichen Stand wie bisher (realistischer Notendurchschnitt = 4.5) zu bleiben. Zählst du A2 und R2 hinzu, so erhältst du die wöchentliche Zeit, die du lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 5) innert einem Jahr zu erreichen (50 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%.

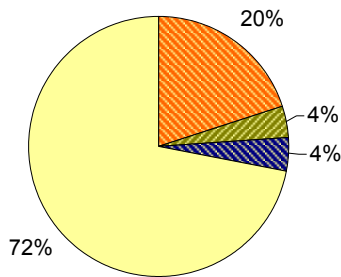
Kommentar:

Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Geographie zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 40 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 60 Minuten, die du nutzt.

Um auf dem gleichen Leistungsniveau zu bleiben (realistischer Notendurchschnitt = 4.5), hast du diese Woche genügend Lernzeit ausserhalb des Unterrichts aufgewendet. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, sollte es ausreichen, wenn du soviel lernst wie in der protokollierten Woche.

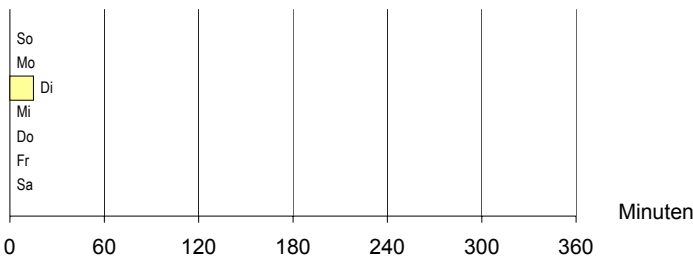
Geschichte

Lerneffizienz während des Unterrichts



- Zeit (10 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten (etwa 1 mal pro Woche), die du nicht beim Auftreten klärst.
- Effizienzverlust wegen den Hausaufgaben, da diese nicht immer erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 35 Minuten pro Lektion)

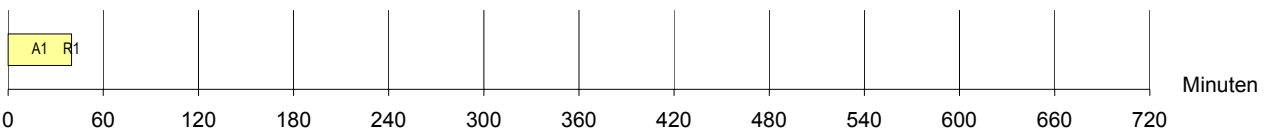
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 15 Minuten für das Fach Geschichte gelernt, unterteilt in 1 Lerneinheiten, verteilt auf 1 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 2 Lerntage könntest du die Lerneffizienz um 10% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Geschichte lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 4.5) zu erreichen (40 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%. A steht für das Lernen von aktuellem Schulstoff, R für das Repetieren von bereits älteren Lerninhalten.

Kommentar:

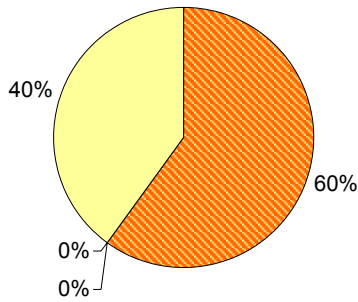
Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Geschichte zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 30 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 70 Minuten, die du nutzt.

Du hast dir im Fach Geschichte zum Ziel gesetzt, den Notendurchschnitt von 4.5 zu erreichen, der gemäss deiner Einschätzung deinem aktuellen realistischen Leistungsniveau entspricht. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, müsstest du vermutlich etwa 0.5 Stunde mehr pro Woche für dieses Fach lernen als in der protokollierten Woche.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Lernzeitangaben lediglich Richtwerte.

Mathematik

Lerneffizienz während des Unterrichts



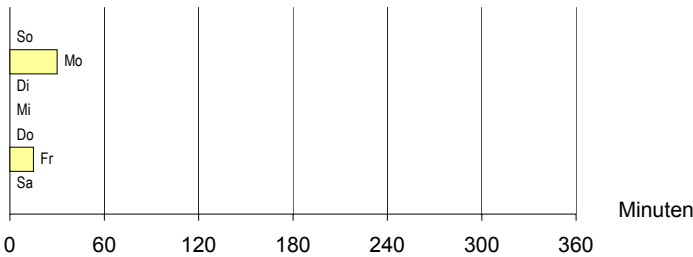
Zeit (30 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.

Verständnisschwierigkeiten sind kein Thema.

Kein Effizienzverlust bei den Hausaufgaben, da diese immer und zudem sorgfältig erledigt werden.

Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 20 Minuten pro Lektion)

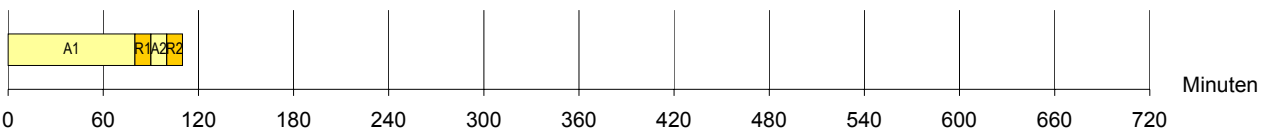
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 45 Minuten für das Fach Mathematik gelernt, unterteilt in 2 Lerneinheiten, verteilt auf 2 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 5 Lerntage könntest du die Lerneffizienz um 20% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Mathematik lernen müsstest (90 Minuten), um auf dem gleichen Stand wie bisher (realistischer Notendurchschnitt = 3.5) zu bleiben. Zählst du A2 und R2 hinzu, so erhältst du die wöchentliche Zeit, die du lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 4) innert einem Jahr zu erreichen (110 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%.

Kommentar:

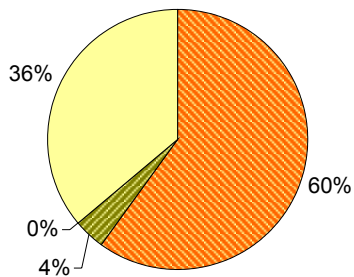
Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Mathematik zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 150 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 100 Minuten, die du nutzt.

Um auf dem gleichen Leistungsniveau bleiben zu können, hast du diese Woche zu wenig Lernzeit ausserhalb des Unterrichts aufgewendet. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, müsstest du vermutlich etwa 1 Stunde mehr pro Woche für dieses Fach lernen als in der protokollierten Woche.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Lernzeitangaben lediglich Richtwerte.

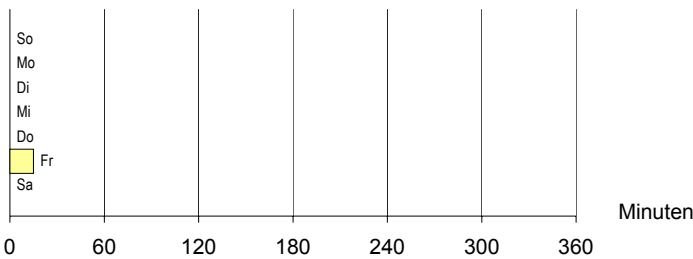
Biologie/Ökologie

Lerneffizienz während des Unterrichts



- Zeit (30 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten (etwa 1 mal pro Woche), die du nicht beim Auftreten klärst.
- Kein Effizienzverlust bei den Hausaufgaben, da diese immer und zudem sorgfältig erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 20 Minuten pro Lektion)

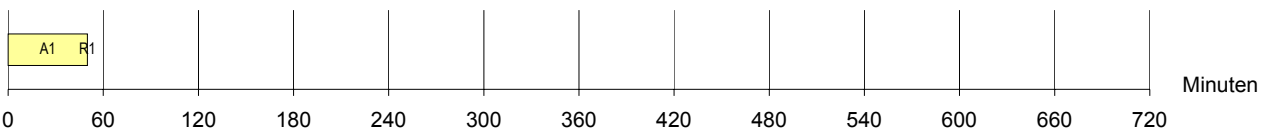
Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll 15 Minuten für das Fach Biologie/Ökologie gelernt, unterteilt in 1 Lerneinheiten, verteilt auf 1 Tage.

Durch eine Verteilung des Lernstoffes auf 2 Lerntage könntest du die Lerneffizienz um 10% steigern.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Biologie/Ökologie lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 5) zu erreichen (50 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%. A steht für das Lernen von aktuellem Schulstoff, R für das Repetieren von bereits älteren Lerninhalten.

Kommentar:

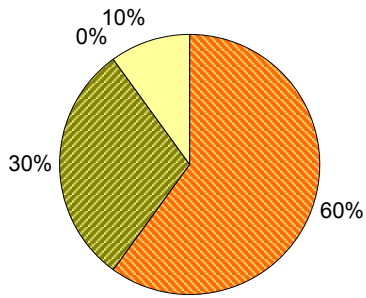
Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Biologie/Ökologie zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 60 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 40 Minuten, die du nutzt.

Du hast dir im Fach Biologie/Ökologie zum Ziel gesetzt, den Notendurchschnitt von 5 zu erreichen, der gemäss deiner Einschätzung deinem aktuellen realistischen Leistungsniveau entspricht. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, müsstest du vermutlich etwa 0.5 Stunde mehr pro Woche für dieses Fach lernen als in der protokollierten Woche.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Lernzeitangaben lediglich Richtwerte.

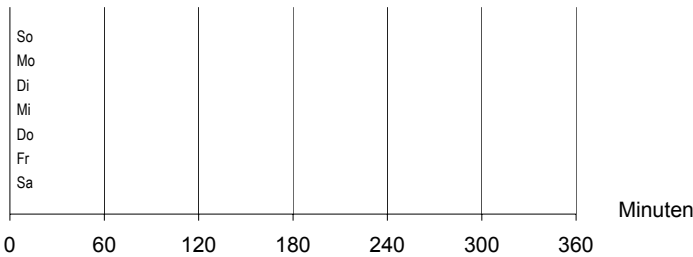
Musik

Lerneffizienz während des Unterrichts



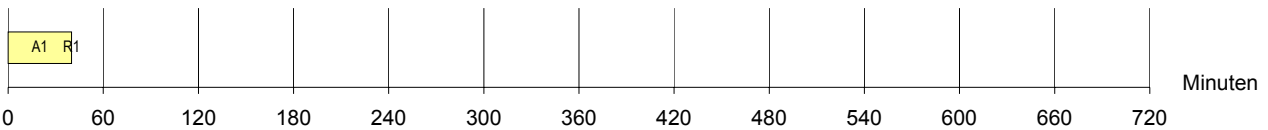
- Zeit (30 Min. pro Lektion), während der du dich gemäss eigener Einschätzung nicht auf den Unterricht konzentrierst.
- Effizienzverlust durch Verständnisschwierigkeiten (mehrmals pro Lektion), die du nicht beim Auftreten klärst.
- Kein Effizienzverlust bei den Hausaufgaben, da diese immer und zudem sorgfältig erledigt werden.
- Für's Lernen effizient genutzte Zeit (rund 5 Minuten pro Lektion)

Lernzeit pro Woche ausserhalb des Unterrichts



Du hast gemäss deinem Protokoll für das Fach Musik ausserhalb der Unterrichtszeit nicht gelernt.

Berechnete Lernzeit pro Woche



Mit A1 und R1 geben wir an, wieviel Zeit pro Woche du ausserhalb des Unterrichts für das Fach Musik lernen müsstest, um dein Lernziel (Note 4.5) zu erreichen (40 Minuten). Die Zeiten beziehen sich auf durchschnittlich Begabte mit einer Lerneffizienz während des Unterrichts von 50%. A steht für das Lernen von aktuellem Schulstoff, R für das Repetieren von bereits älteren Lerninhalten.

Kommentar:

Das Kreisdiagramm zeigt, wie gut du die Schulstunden im Fach Musik zum Lernen nutzt. Wenn du die schlecht genutzte Zeit auf eine Woche hochrechnest, so kommst du auf 90 Minuten, die du ungenutzt - oder zumindest ineffizient - verstreichen lässt. Demgegenüber stehen rund 10 Minuten, die du nutzt.

Du hast dir im Fach Musik zum Ziel gesetzt, den Notendurchschnitt von 4.5 zu erreichen, der gemäss deiner Einschätzung deinem aktuellen realistischen Leistungsniveau entspricht. Um das von dir angestrebte Lernziel zu erreichen, müsstest du vermutlich etwa 0.5 Stunde mehr pro Woche für dieses Fach lernen als in der protokollierten Woche.

Wie bereits erwähnt, sind unsere Lernzeitangaben lediglich Richtwerte.