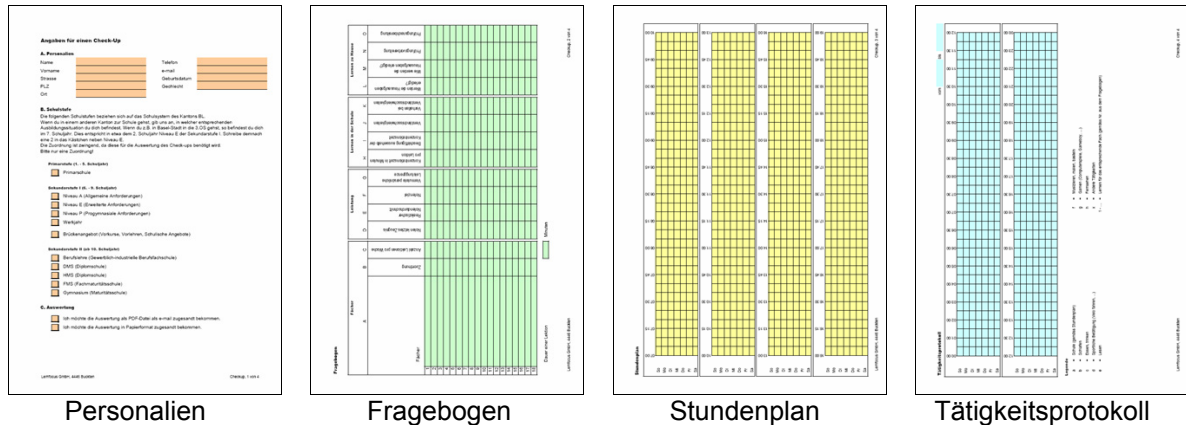


Erläuterungen zum Check-up

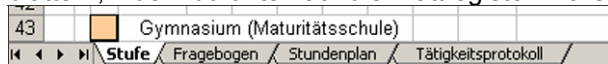
Der Check-up besteht aus folgenden 4 Seiten:



Wenn du die Blätter von Hand ausfüllst, so achte darauf, dass deine Eintragungen vollständig und gut lesbar sind, da wir ansonsten keine Auswertung durchführen können. Einen Check-up mit Musterdaten findest du als pdf-Datei auf unserer Homepage unter Angebot - Check-up - Beschreibung.

Ausfüllen in Excel

Wenn du den Check-up als Excel-Datei von unserer Homepage heruntergeladen hast, um die Daten mittels Computer zu erfassen, so muss auf deinem PC das Programm MS-Excel installiert sein, um die Datei ausführen zu können. Wenn du diese öffnest, so kannst du zwischen den 4 Blättern hin und her blättern, indem du unten auf die Blattregister klickst.



Erläuterungen zum Fragebogen

Rubrik A (Fächer)

Schreibe in diese Spalte sämtliche Schulfächer, die du zum aktuellen Zeitpunkt besuchst (gemäss deinem Stundenplan).

Rubrik B (Zuordnung)

Ordne hier die unter A aufgeschriebenen Fächer folgenden Kategorien zu:

U = Unterrichtssprache	Verständigungssprache ausserhalb der Fremdsprachenfächer
F = Fremdsprachen	
B = Berechnen	Mathematik, Chemie, Physik, Buchhaltung, Informatik, ...
W = Wissen	Biologie, Geographie, Geschichte, Wirtschaft, Recht, Musik, Hauswirtschaft, ...
G = Gestalten	Gestalten (Werken, Zeichnen), Sport, ...

Schreibe dazu den entsprechenden Buchstaben U, F, B, W oder G in die Spalte Zuordnung. Wenn du bei einem Fach unsicher bist, wo der Schwerpunkt liegt, so entscheide dich trotzdem für eine Zuordnung.

Rubrik C (Anzahl Lektionen pro Woche)

Schreibe hier die Anzahl Lektionen pro Woche auf. Schreibe die Lektionsdauer in Minuten ins Feld „Dauer einer Lektion“ unterhalb der Kolonne C.

Rubrik D (Noten letztes Zeugnis)

Hier interessieren uns die Noten der Schule, die du momentan besuchst. Solltest du in einzelnen Fächern nicht über Zeugnisnoten verfügen, so lass die entsprechenden Felder in diesen Rubriken einfach leer. Sollte an deiner Schule nicht das Bewertungssystem mit den Noten 1 – 6 verwendet werden, so kannst du die Bewertungen umrechnen (6 = sehr gut, 5 = gut, 4 = genügend, 3 = ungenügend, 2 = schlecht, 1 = sehr schlecht. Angaben wie 4.8 sind möglich).

Rubrik E (realistischer Notendurchschnitt)

Notiere hier die Notendurchschnitte, die du vermutlich im letzten Zeugnis erreicht hättest, wenn du nicht "gespickt" oder andere "Tricks" angewandt hättest. Bei jenen Fächern, wo du keine Tricks angewendet hast, trägst du die Note des letzten Zeugnisses ein. Lass diese Rubrik einfach leer, wenn du im letzten Zeugnis keine Note erhalten hast.

Rubrik F (Notenziel)

Notiere hier die Notenwerte, die du bis in einem Jahr erreichen möchtest. Trage hier in jedem Fall für alle Fächer einen Notenwert ein. Verwende als Notensystem die Noten von 1 – 6 (6 = sehr gut, 5 = gut, 4 = genügend, 3 = ungenügend, 2 = schlecht, 1 = sehr schlecht. Angaben wie 4.8 sind möglich).

Rubrik G (vermutete persönliche Leistungsgrenze)

Notiere hier die Notenwerte, die du vermutlich maximal erreichen könntest, wenn du für das Fach während einem Jahr einen zusätzlichen Lernaufwand von täglich 1 Stunde betreiben würdest. Trage hier in jedem Fall für alle Fächer einen Notenwert ein.

Rubrik H (Konzentrationszeit in Minuten pro Lektion)

Während einer Schulstunde ist man mehr oder weniger konzentriert dabei. Schätze und schreibe für jedes Fach auf, wie viele Minuten pro Lektion du in der Regel dem Unterricht aufmerksam folgst und konzentriert mitarbeitest.

Rubrik I (Beschäftigung ausserhalb der Konzentrationszeit)

Was machst du in der Zeit am häufigsten, wenn du dich nicht auf den Unterricht konzentrierst? Lass die Zelle leer, wenn du bei der Konzentrationszeit H die volle Lektionsdauer aufgeschrieben hast. Ansonsten entscheide dich pro Fach für eine der folgenden Möglichkeiten und trage die entsprechende Ziffer ein:

- Ich beschäftige mich mit einer anderen Aufgabe, die mit dem Fach zu tun hat. (1)
- Ich lerne etwas für ein anderes Fach. (2)
- Ich versuche zu schlafen oder denke an irgendetwas. (3)
- Ich beschäftige mich mit etwas anderem. (4)

Rubrik J (Verständnisschwierigkeiten)

Wie oft kommt es in einer Unterrichtsstunde vor, dass du inhaltlich nicht verstehst, was die Lehrperson sagt oder zu erklären versucht, obwohl du dich konzentrierst?

- Praktisch nie. (1)
- Eher selten, vielleicht 1 x pro Woche. (2)
- Im Durchschnitt mindestens einmal pro Lektion. (3)
- Mehrmals pro Lektion. (4)

Rubrik K (Verhalten bei Verständnisschwierigkeiten)

Wie verhältst du dich in der Regel, wenn du während einer Unterrichtsstunde etwas nicht verstehst?

- Ich frage sofort bei der Lehrkraft oder einem/r MitschülerIn nach. (1)
- Ich versuche die Fragen bis zur nächsten Lektion zu klären. (2)
- Ich kümmere mich in der Regel kurz vor der nächsten Prüfung darum, aber nur, wenn dies für die Prüfung auch wichtig ist. (3)
- Ich kümmere mich nicht weiter darum. (4)

Rubrik L (Werden die Hausaufgaben erledigt?)

Erledigst du die Hausaufgaben?

- Ja, immer. (1)
- Ja, meistens. (2)
- Etwa zur Hälfte. (3)
- Praktisch nie. (4)
- Wir haben keine Hausaufgaben in diesem Fach. (5)

Rubrik M (Wie werden die Hausaufgaben erledigt?)

Wenn du die Hausaufgaben erledigst, wie erledigst du sie? (wenn Rubrik L = 5 bitte hier 1 eingeben)

- Ich nehme mir Zeit und erledige die Aufgaben sorgfältig. (1)
- Ich versuche möglichst schnell mit den Aufgaben fertig zu sein, z.T. etwas unsorgfältig. (2)
- Ich schreibe oft ab. (3)

Rubrik N (Prüfungsvorbereitung)

Wie bereitest du dich auf Prüfungen vor?

- Ich lerne regelmässig für dieses Fach und muss mich deshalb nicht speziell auf eine Prüfung vorbereiten. (1)
- Ich lerne in der Regel an mehreren Tagen vor der Prüfung. (2)
- Ich lerne in der Regel am Tag vor der Prüfung. (3)

Rubrik O (Prüfungsnachbereitung)

Wie verhältst du dich, wenn du eine Prüfungen zurück erhältst?

- Ich versuche herauszufinden, was ich falsch gemacht habe, schreibe eine Verbesserung und / oder setze mich so mit den Fehlern auseinander, dass ich diese kein zweites Mal mehr mache. (1)
- Ich versuche herauszufinden, was ich falsch gemacht habe und lege die Prüfung dann beiseite. (2)
- Ich schaue mir die Note an und lege die Prüfung dann beiseite. (3)

Erläuterungen zum Stundenplan

Trage hier die Nummern deiner Schulfächer (aus dem Fragebogen) ein.

Stundenplan		07:00	07:15	07:30	07:45	08:00	08:15	08:30
So								
Mo				1	1	1	1	6
Di				3	3	3	3	7
Mi				3	3	3	3	2

Fächer	
1	Deutsch
2	Französisch
3	Englisch

Beispiel: In oben stehendem Stundenplan ist für 07:35 bis 08:20 Uhr Deutsch vorgesehen, die nächste Lektion beginnt um 08:25 Uhr.

Erläuterungen zum Tätigkeitsprotokoll

Hier protokollierst du während 1 Woche sämtliche Tätigkeiten gemäss der Legende. Trage zuerst einmal alle mehr oder weniger festen Zeiten wie Schlafen, Schule, Essen, ..., für die ganze Woche zum Voraus ein. Die restlichen Tätigkeiten notierst du dir den Tag hindurch auf einem Zettel und überträgst sie dann täglich ins Protokoll. So lassen sich Zeiten im Notfall auch schätzen.

Tätigkeitsprotokoll		00:00	01:00	02:00	03:00	04:00	05:00	06:00	06:30	07:00	07:30	08:00
So		b	b	b	b	b	b	b	b	b	b	b
Mo		b	b	b	b	b	b	b	b	x	c	d
Di		b	b	b	b	b	b	b	b	x	c	d

Beispiel: Gemäss oben stehendem Tätigkeitsprotokoll hat die Schülerin resp. der Schüler am Montag bis um 6:45 Uhr geschlafen, zwischen 6:45 und 7:00 etwas „anderes“ getan, von 7:00 bis 7:15 zu Morgen gegessen und sich ab 7:15 Uhr bis 7:30 sportlich betätigt, vielleicht ist sie / er mit dem Fahrrad in die Schule gefahren. Um 7:30 hat dann der Unterricht begonnen.