

Liebe Schülerinnen und Schüler,

um Sie in Ihrer eigenverantwortlichen Vorbereitung für die Schule zu unterstützen, haben wir für Sie einige Lerntipps zusammengestellt.



1. Erstellen Sie sich einen Lern- und Arbeitsplan! (Schlagwort: Zeitmanagement!)

Wochenplan: Planen Sie vorab, welche Arbeiten in der Woche zu erledigen sind!

Tagesplan:

- Überlegen Sie, zu welchen Tageszeiten Sie am leistungsfähigsten sind, und nutzen Sie diese zum Lernen!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Pausen (lieber mehrere kurze als wenige lange Pausen)!
- Sprechen Sie über Ihre erledigten Aufgaben (z.B. mit Ihren Eltern, Klassenkameraden,...)!
- Überprüfen Sie Ihren Tagesplan (z.B. mit einem Lernprotokoll)!
- Entscheiden Sie für sich, ob Sie allein oder in der Gruppe lernen (wägen Sie Vor- und Nachteile ab: Arbeiten in Gruppen ist wenig effektiv, das VERARBEITEN sehr effektiv; Gruppenarbeit als Zusatz, nicht als Ersatz für Einzelarbeit)!

Berücksichtigen Sie beim Lernen die Gedächtnishemmungen, u. a.:

- Lernen Sie Ähnliches nicht direkt nacheinander (*Ähnlichkeitshemmung*)!
- Legen Sie zwischen zwei Stoffgebieten eine Pause ein (*rückwirkende/vorauswirkende Hemmung*)!
- Vermeiden Sie es, nach einer emotionalen Belastung (z. B. Streit) zu lernen (*assoziative Hemmung*)!

2. Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Arbeitsmittel!

- Legen Sie sich eine Grundausstattung an Arbeitsmitteln zu (Stifte, Papier, ...)!
- Sorgen Sie für Ordnung an Ihrem Arbeitsplatz!

3. Versuchen Sie sich selbst zu motivieren und zu belohnen!

- Stecken Sie sich keine zu hohen Ziele!
- Gliedern Sie Ihre Aufgaben in überschaubare Teilaufgaben und gehen Sie diese Schritt für Schritt an!
- Gestalten Sie den zu lernenden Stoff anschaulich (Mind-Maps, Karteikarten, Skizzen, Lern-Apps, ...)!
- Dokumentieren Sie Ihr eigenes Arbeitsverhalten sowie Ihre Arbeitsfortschritte!
- Belohnen Sie sich nach Erreichen einzelner Teilziele!

Folgende Belohnungen sind sinnvoll, da diese Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung positiv beeinflussen:

- Sport
- Treffen mit Freunden
- Entspannung (Power-Napping, ein Bad nehmen, Spazieren gehen, usw.)
- Etwas Gesundes essen und trinken (auch während des Arbeitens wichtig)

4. Wählen Sie Formen der Kurzentspannung!

Beispielsweise: Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

Genauerer siehe: <http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson-329945.html>

Liebe Schülerinnen und Schüler,

um Sie in Ihrer eigenverantwortlichen Vorbereitung für die Schule zu unterstützen, haben wir für Sie einige Lerntipps zusammengestellt.



1. Erstellen Sie sich einen Lern- und Arbeitsplan! (Schlagwort: Zeitmanagement!)

Wochenplan: Planen Sie vorab, welche Arbeiten in der Woche zu erledigen sind!

Tagesplan:

- Überlegen Sie, zu welchen Tageszeiten Sie am leistungsfähigsten sind, und nutzen Sie diese zum Lernen!
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit für Pausen (lieber mehrere kurze als wenige lange Pausen)!
- Sprechen Sie über Ihre erledigten Aufgaben (z.B. mit Ihren Eltern, Klassenkameraden,...)!
- Überprüfen Sie Ihren Tagesplan (z.B. mit einem Lernprotokoll)!
- Entscheiden Sie für sich, ob Sie allein oder in der Gruppe lernen (wägen Sie Vor- und Nachteile ab: Arbeiten in Gruppen ist wenig effektiv, das VERARBEITEN sehr effektiv; Gruppenarbeit als Zusatz, nicht als Ersatz für Einzelarbeit)!

Berücksichtigen Sie beim Lernen die Gedächtnishemmungen, u. a.:

- Lernen Sie Ähnliches nicht direkt nacheinander (*Ähnlichkeitshemmung*)!
- Legen Sie zwischen zwei Stoffgebieten eine Pause ein (*rückwirkende/vorauswirkende Hemmung*)!
- Vermeiden Sie es, nach einer emotionalen Belastung (z. B. Streit) zu lernen (*assoziative Hemmung*)!

2. Organisieren Sie Ihren Arbeitsplatz und Ihre Arbeitsmittel!

- Legen Sie sich eine Grundausstattung an Arbeitsmitteln zu (Stifte, Papier, ...)!
• Sorgen Sie für Ordnung an Ihrem Arbeitsplatz!

3. Versuchen Sie sich selbst zu motivieren und zu belohnen!

- Stecken Sie sich keine zu hohen Ziele!
- Gliedern Sie Ihre Aufgaben in überschaubare Teilaufgaben und gehen Sie diese Schritt für Schritt an!
- Gestalten Sie den zu lernenden Stoff anschaulich (Mind-Maps, Karteikarten, Skizzen, Lern-Apps, ...)!
• Dokumentieren Sie Ihr eigenes Arbeitsverhalten sowie Ihre Arbeitsfortschritte!
• Belohnen Sie sich nach Erreichen einzelner Teilziele!

Folgende Belohnungen sind sinnvoll, da diese Ihre Konzentration und Gedächtnisleistung positiv beeinflussen:

- Sport
- Treffen mit Freunden
- Entspannung (Power-Napping, ein Bad nehmen, Spazieren gehen, usw.)
- Etwas Gesundes essen und trinken (auch während des Arbeitens wichtig)

4. Wählen Sie Formen der Kurzentspannung!

Beispielsweise: Progressive Muskelrelaxation (nach Jacobson)

Genauerer siehe: <http://www.apotheken-umschau.de/Entspannung/Progressive-Muskelentspannung-nach-Jacobson-329945.html>