Das Lernen lernen. Bewehrte Lerntipps

Lerneinstieg

Hausaufgabenstart

Beginne mit etwas Leichtem oder mit etwas, was dir Spaß macht! Deine Leistungsfähigkeit braucht 10-15 Minuten zum Hochfahren. Selbst Hochleistungssportler wärmen sich auf!

Feste Lernzeiten am festen Arbeitsplatz zur Gewohnheit machen

Gut notiert ist halb gelernt

lässige Heftführung ist kein Zeitgewinn

* lesbare Schrift
* Abschnitte teilen
* Überschriften farbig gestalten

Arbeitszeit = Lernzeit + Pause

Kein schlechtes Gewissen bei Pausen! Sie bewirken Leistungssteigerung

Gleichmäßig kleine Pausen verteilen anstelle von einer großen

Optimal: 10 Minuten wirkliche Entspannung und Abschalten

**Die optimale Arbeitszeit**

Nach dem Essen SINKT die Leistungsfähigkeit! Der Körper startet den Stoffwechsel, weniger Sauerstoff gelangt ins Gehirn - Mache eher 30 Minuten effektiven Mittagsschlaf

Lerne nie mit leerem Magen

Direkt nach Schulschluss sind die Akkus leer – gönne dir eine effektive Pause

**Der frühe Abend eignet sich am Besten**

Faustregel

Hab am Nachmittag kein schlechtes Gewissen, deine Freizeit in vollen Zügen zu genießen, wenn du am frühen Abend Zeit zum Lernen eingeplant hast

**Dasselbe gilt für die Wochenenden!**

**Auswendig lernen**

Fange rechtzeitig an! Sage dir den Lernstoff laut vor!

ständiges Wiederholen zum richtigen Zeitpunkt ist nötig – in den ersten Tagen nach Lernstart wird das Meiste vergessen

nach Lernzeit von 1 – 2,5 h wird nichts Neues mehr aufgenommen - durch ÜBERLERNEN wird bereits Gelerntes verdrängt

Am Tag vor dem Test – KEINE NEUEN INHALTE, sondern lockeres Überfliegen

Dein Arbeitsplatz

* gemütlich aber übersichtlich/ordentlich
* Störungsfrei von Geschwistern, Telefon, Haustieren
* Vollständig ausgestattet, kein Aufstehen nötig
* Störende Medien entfernen (TV, Handy) – Musik kann je nach Lerntyp helfen!
* Gewohnheiten schaffen, um den Körper in den Lernmodus zu bringen (Kaffee…)
* Optimal: 20Grad, heller Raum

Die SM Formel

Wechsle SCHRIFTLICHE und MÜNDLICHE Aufgaben miteinander ab

**Etappenziele** setzen oder Portionen einteilen- deine tägliche **To Do Liste**

Nimm dir ein A4 Blatt und schreibe jedes Fach/jedes Thema (was 15-30 Minuten Arbeitszeit bedeutet) auf und streiche es deutlich durch, wenn es erledigt ist!

**Das spornt an und schafft sichtbare Erfolgserlebnisse!!**

**Mündlich Lernen**

NICHT schnell vor dem Schlafen NEUES lernen (vor dem Schlafen Gelerntes nur nochmals locker LESEN)

NICHT morgens im Bus vor Schulbeginn

ACHTUNG ZEITDRUCK

**Mache dir bewusst, dass du für DICH lernst und nicht für ANDERE**

Wenn du dir etwas überhaupt nicht merken kannst, schreibe es auf Klebezettel und hefte diesen an viele wichtige Stellen im Haus

**GANZ WICHTIG: Belohne dich für gute Leistungen**

Prüfungsangst, Denkblockaden und Zeitdruck

Als Erstes:

**Es gibt sie wirklich!** **BLACKOUTS**

 Es ist wissenschaftlich erwiesen! Und du stehst nicht allein vor dieser Blockade! Stresshormone entstehen bei Angstgefühlen und blockieren den Denkfluss. Sie lassen sich nicht bewusst steuern aber du kannst bewusst viel dazu beitragen, sie zu verringern.

Tatsache:

Wenn du GUT vorbereitet bist, hat die Prüfungsangst weniger Macht

Außerdem:

Eine gesunde Portion Respekt/eine Grundangst ist normal und sogar hilfreich

**VOR der Prüfung/der Klassenarbeit**

* mit der „Selbsterfüllenden Prophezeiung“ kannst du durch positive Gedanken den Ausgang deiner Prüfung selbst mitbestimmen – DENKE POSITIV und glaube an dich
* setze dir realistische Ziele – eine gute 3 anstelle einer 1
* stärke dein Selbstbewusstsein und suche dir motivierende Belohnungen für gute Ergebnisse
* lerne nicht unmittelbar vor der Prüfung
* erstelle dir „sinnvolle und knackige“ Spickzettel aber VERZICHTE auf deren Einsatz – die Angst steht nicht im guten Verhältnis zum Nutzen
* simuliere Prüfungssituationen Zuhause – Vortrag vor ganzer Familie… Lernstoff schriftlich mit Stoppuhr unter Zeitdruck zu Papier bringen…
* vermeide Kontakt zu Menschen, die deine Angst verschlimmern
* sprich mit den LehrerInnen über die Prüfungsangst – bitte sie darum, dir nicht über die Schulter zu sehen
* dein Körper ist nur mit gut gefülltem (nicht überfülltem) Magen leistungsfähig – Essen und Trinken vor und während der Prüfung

**WÄHREND der Prüfung/Klassenarbeit**

* lies die Aufgabenstellung genau durch – unterscheide die Operatoren (nenne, beschreibe, erörtere, vergleiche usw.)
* frage offen nach, wenn Unklarheiten in der Formulierung bestehen
* löse die einfachsten Aufgaben zuerst
* fange nicht mit jeder Aufgabe an und schieb sie gleich wieder zur Seite
* Festbeißen löst Panik aus! Hebe dir die schwierigsten Aufgaben für den Schluss auf - dann hast Du schon Selbstvertrauen
* lege bewusst Entspannungspausen ein – atme tief durch

**Hier noch etwas (un)nützliches Wissen ☺**

**Jeder kann das Lernen lernen! Lernen ist Naturgesetz!**

Ein Urtrieb des Menschen ist die Neugierde.

Sie gehört zur Natur des Menschen aber jede/r muss sich dem aktiv öffnen und sich bereitwillig weiterentwickeln.

Vergleiche dich nicht mit anderen

Eigenmotivation ist wirksamer als Fremdmotivation

Positive Motivationen bewirken echte Lernfreude

**Aus Fehlern lernt man**

Mut zur Lücke

**Vor dem Lernen alle biologischen Grundbedürfnisse zufriedenstellen**

**Je stärker der Lernantrieb desto höher die Lernleistung**

**Vier ist bestanden.**

**Bestanden ist gut.**

**Gut ist fast eins.**

**Auf seelisches Gleichgewicht achten**

KEINE ANGST VOR FRAGEN

Homöopathische rezeptfreie Medikamente (Tee, Lutschtabletten, Globuli) – lass dich in der Apotheke beraten!

**Johanniskraut oder Lavendel** lassen dich am Abend vor der Prüfung ruhig schlafen

**Baldrian** beruhigt am Morgen der Prüfung und steigert die Konzentration

Lerngruppen mit max. 4 Leuten können hilfreich sein

Nach ANSPANNUNG muss ENTSPANNUNG folgen

**Viel Bewegung an der frischen Luft und Muskelaufbau fördern die Konzentrationsfähigkeit**

Negatives Denken blockiert

Positives Denken beflügelt

**Gezielter und dem eigenen Willen entspringender**

**NACHHILFEUNTERRICHT**

 **kann nützen aber muss zeitlich begrenzt sein**