

LERNTIPPS (10 - 16 Jahre)



1. HAUSAUFGABEN

- Führe dein Hausaufgabenheft ordentlich und fertige wöchentlich eine „Checkliste“ (evtl. Pinnwand mit Zettelchen mit wichtigen Terminen (Kalender!) an.

→ MO: Mathe wiederholen – DI: Schwimmsachen! – SA: Geburtstagsfeier etc.

- Halte Ordnung an deinem Arbeitsplatz, du sparst Zeit.

Regel: Gelernt wird nur am Arbeitsplatz (und nicht vorm Fernseher!) - am Arbeitsplatz wird nur gelernt (und nicht mit dem Handy gespielt oder SMS verschickt).

- Teile deine Hausaufgaben (im Durchschnitt ca. 90 Minuten täglich) in Lernportionen ein (15-30 Minuten) und mache *kleine* Pausen dazwischen.

- Beginne mit etwas Leichtem und lerne abwechslungsreich: mündl./schr. (z.B. N+T – Mathe – Geo – E etc.); Fremdsprachen wie E und F nicht hintereinander lernen, da ähnliche Vokabeln leicht verwechselt werden!

- Trage neue Vokabeln nach folgendem Muster ein: lesen - aussprechen - schreiben - überprüfen

- Schwierige Wörter, Ausdrücke, Formeln und Regeln auf Kärtchen schreiben und regelmäßig wiederholen (→Lernkartei).

- Die meisten Menschen haben am frühen Nachmittag einen Leistungstiefpunkt. Wenn du es schaffst, dich während dieser Zeit zu entspannen und anschließend deine Hausaufgaben ab ca. 14.30 Uhr konzentriert erledigst, so wäre das optimal. Bei Nachmittagsunterricht musst du dir ein anderes Zeitfenster suchen.

Hinweis: Ab ca. 21.00 Uhr geht die Leistungskurve stark nach unten!

Regel: Nimm dir Zeit für die Hausaufgaben, dann kannst du dir auch Zeit für die Freizeit nehmen (ohne schlechtes Gewissen!).

- Arbeite möglichst selbstständig, dauernde Nachhilfe macht abhängig und führt häufig zu Prüfungsangst.

2. SCHULAUFGABEN (KLASSENARBEITEN)

- Beginne rechtzeitig mit dem Lernen und Wiederholen, da bei sehr viel Lernstoff in kurzer Zeit häufig das Gedächtnis versagt (Blockaden).

- Am Tag vor der Schulaufgabe keinen neuen Lernstoff „einpauken“!

- Regelmäßiges Wiederholen führt dazu, dass du wichtigen Lernstoff im Langzeitgedächtnis speicherst.

- Erkundige dich genau nach dem Lernstoff.

- Stelle rechtzeitig im Unterricht Fragen (Du bist selten der/die Einzige, der/die etwas nicht kapiert hat!).
- Gemeinsames Lernen mit Mitschülern kann durchaus sinnvoll sein (gegenseitiges Erklären zeigt, ob man ein Problem verstanden hat).
- Eine optimistische Grundhaltung führt eher zum Erfolg! („Ich habe mich gut vorbereitet, ich kann etwas.“)
- Eine gewisse Nervosität vor einer Schulaufgabe ist normal und muss keineswegs verdrängt werden. Entwickeln sich daraus jedoch regelrechte Prüfungsängste, dann sollte man Kontakt mit der Schule aufnehmen (z.B. Fachlehrkraft, Schulpsychologin/-psychologe, Beratungslehrkraft).

(u.a. Wolfgang Endres, So macht Lernen Spaß)

3. PRÜFUNGSANGST VERMEIDEN

- Informiere Dich über den Prüfungsstoff und über den Ablauf der Prüfung! Sprich bei Unklarheiten mit Deiner Lehrkraft!
- Stelle einen Vorbereitungsplan auf! Teile den Prüfungsstoff in Tages- und Wochenportionen auf, plane Erholung und Freizeitaktivitäten ein!
- Suche Dir u.U. Mitschüler*innen, mit denen Du lernen kannst!
- Vergiss nicht, Deine Lernergebnisse zu überprüfen! Löse Übungsaufgaben unter Prüfungsbedingungen (z.B. unter Zeitdruck). Lobe Dich für jeden Lernfortschritt!
- Ersetze Befürchtungen durch positive Gedanken: Ich habe gelernt! Ich kann etwas.
- Lege Lernpausen ein! Gehe in ein anderes Zimmer und entspanne Dich! Vermeide aber Tätigkeiten, die so interessant sind, dass Du nur schwer wieder aufhören kannst!

Am Tag vor der Prüfung

- Wichtig: Lerne nichts Neues mehr! Lies nur bereits Gelerntes noch einmal durch!
- Beschäftige Dich dann mit etwas Entspannendem!
- Lass Befürchtungen nicht aufkommen, formuliere positive Gedanken!

Während der Prüfung

- Atme tief durch! Entspanne Dich! Versuche aber nicht, die aufkommende Erregung auszuschalten. Sie lässt sich nur verringern und sollte dann ausgehalten werden.
- Konzentriere Dich auf die Aufgabe! Stopp alle Gedanken über den Ausgang der Prüfung und über die möglichen Folgen eines Versagens!
- Motiviere Dich, die Aufgaben anzufangen! Du hast gut gelernt!

(Petermann/Petermann, Training mit Jugendlichen)