

Auf das Lernen – Fertig - Los

Anhand dieser Checkliste kannst du überprüfen, ob du beim Lernen noch etwas verbessern kannst. Gehe alle Punkte nacheinander durch, hake ab, was du bereits erledigt hast und arbeite an den Dingen, die Dir noch Probleme bereiten.

Planung von Lern- und Freizeit*

1. Wichtige Termine und Informationen halte ich mit Hilfe eines Kalenders oder einer Pinnwand fest.
2. Ich erstelle einen Plan für die systematische Erledigung von Hausaufgaben.
Ich halte diesen auch ein!
3. Ich erstelle einen Plan für systematisches Lernen und Vorbereitungen auf Proben und Klassenarbeiten.
Diesen halte ich ebenfalls ein!
4. Meine Freizeit plane ich unter Berücksichtigung anderer wichtiger Termine.

Arbeitsplatz

1. Die Arbeitsfläche ist mindestens 60 x 100 cm groß.
2. Ich lerne nur am Arbeitsplatz, an diesem Platz erledige ich nichts anderes!
3. Alle nötigen Arbeitsmittel und nur diese liegen auf meinem Arbeitsplatz bereit.
4. Computer (Facebook etc.), Musik und iPhone schalte ich komplett aus. Denn um mich richtig konzentrieren zu können, brauche ich absolute Ruhe.
5. Vor dem Lernen lüfte ich gründlich, denn frische Luft erfrischt den Geist.

Der Lernvorgang

1. Meine Aufmerksamkeit gilt nur einer Sache (=einer Aufgabe) auf einmal.

2. Die Hausaufgaben teile ich auf (15/30 Minuten/Aufgabe) und halte sie in Form einer Liste fest oder notiere sie auf Zettel, die ich an der Pinnwand anbringe.
3. Das Lernen beginne ich stets mit etwas leichtem bzw. meinem Lieblingsfach
4. Ähnliches lerne ich nicht hintereinander, sondern ich wechsele die Fächer, sowie mündliche und schriftliche Aufgaben miteinander ab.
5. Ich setze verschiedene Lernmethoden ein: Hören, schreiben, bildliche Darstellung, über Gelerntes erzählen, Eselsbrücken suchen Lernkartei und Bewegung (z.B. Laufdiktat)
6. Erledigtes streiche ich von der Liste bzw. nehme es von der Pinnwand ab = Lernerfolg!
7. Nach folgendem Schema lege ich regelmäßig Pausen ein:
5 Min. => nach 30 Min. Arbeit
20 Min.=> nach 1 – 1,5 Std. Arbeit
1-2 Std.=> nach 2 Stunden Arbeit

Einstellung zu Schule, Hausaufgaben und Lernen

1. Ich bewahre mir eine positive Grundeinstellung:
„Lernen/Latein/Mathe macht Spaß“
Sätze wie „Ich habe dazu keine Lust.“ streiche ich. Positives und Interessantes an einem Fach betone ich!
2. Ich motiviere mich, indem ich mich belohne. Vielleicht mit einem Besuch im Kino oder ähnlichem.
3. Ich setze mir langfristige und kurzfristige Ziele, diese halte ich mir stets vor Augen.
4. Meine Lernziele setze ich nicht zu hoch und nicht zu niedrig an.