

Mit Plan lernen



Hausaufgaben aufzuschieben ist keine gute Idee. Wenn es zu viele werden, kann man sie kaum noch schaffen. Auch fällt das Abschalten schwer: Man denkt immer wieder an die Übungen, die noch zu machen sind. Das kann sehr stressig werden. Unser Tipp: Plant feste Lernzeiten ein! Ihr müsst dann nicht jedes Mal neu nachdenken, ob ihr jetzt Lust dazu habt oder nicht. Ihr macht die Übungen einfach in der geplanten Zeit, genauso wie ihr jeden Tag die Zähne putzt. Dann habt ihr eine ruhigere Woche.

Etappenziele festlegen



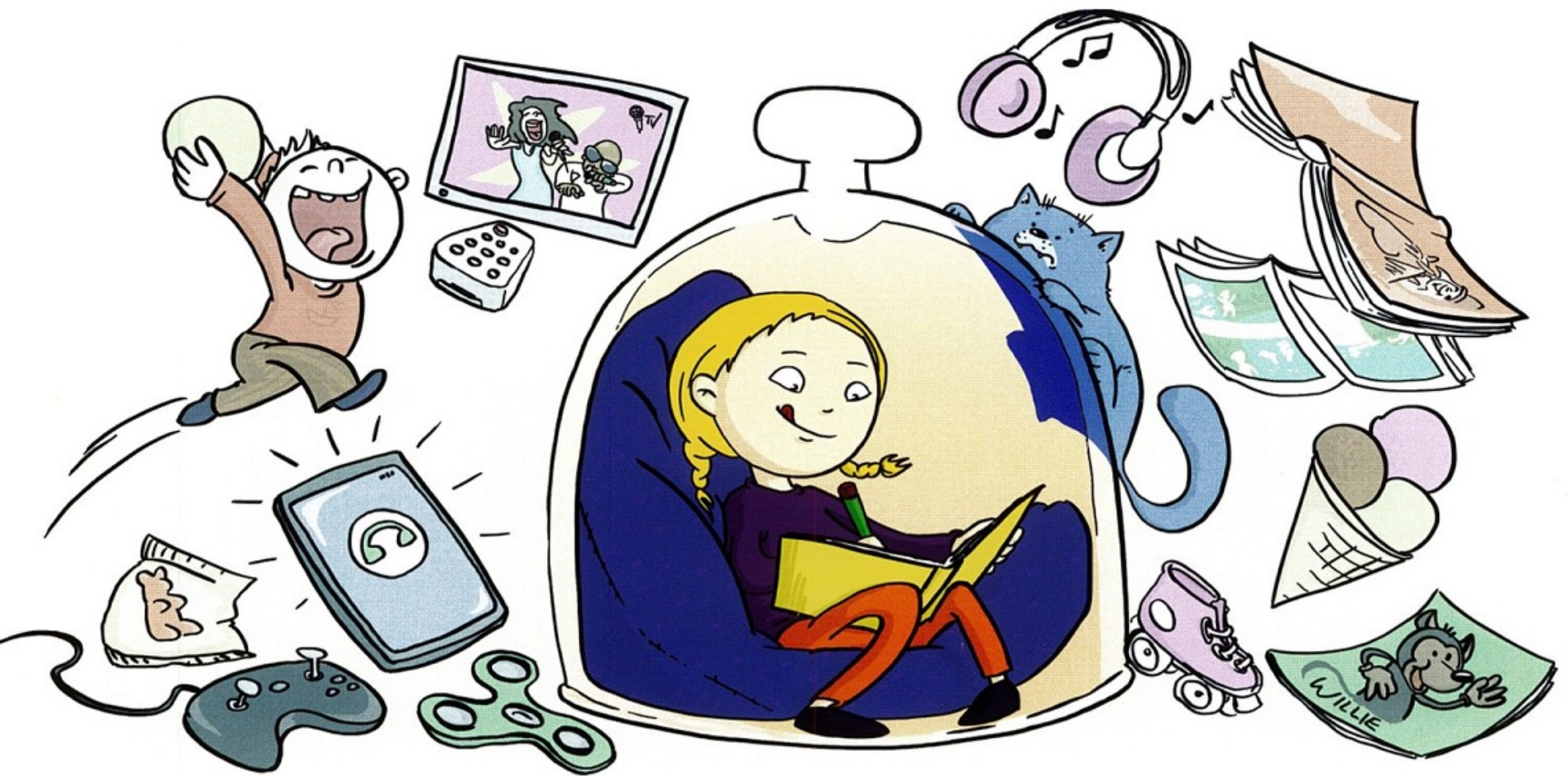
Manche Aufgaben sind so umfangreich, dass ihr vielleicht denkt: „Das schaffe ich nicht.“ Dann stellt euch vor, ihr seid Abenteurer und möchtet einen hohen Berg erklimmen. Jeden Tag wandert ihr ein Stück weiter. Mit jeder Etappe kommt ihr dem Ziel näher! Das geht auch beim Lernen. Wenn ihr zum Beispiel ein Gedicht lernt, könnt ihr für jede Strophe festlegen, bis wann ihr diese lernen möchtet. Das sind die Etappenziele. Die große Aufgabe wird dadurch kleiner und ihr seht schon zwischendurch Erfolge.

Die Lernumgebung gestalten



Am besten lernt man an einem Ort, an dem man sich wohlfühlt. Manche lernen gern draußen im Freien, andere benötigen ein ruhiges Zimmer. Wenn die Lernumgebung gut ist, könnt ihr euch besser konzentrieren. Legt alle notwendigen Materialien bereit, damit ihr sie schnell greifen könnt. Auch die richtige Temperatur (21 °C), genügend Sauerstoff im Raum, Tageslicht und ein frisches Getränk oder ein Stück Obst helfen euch, besser zu lernen.

Störungen entfernen



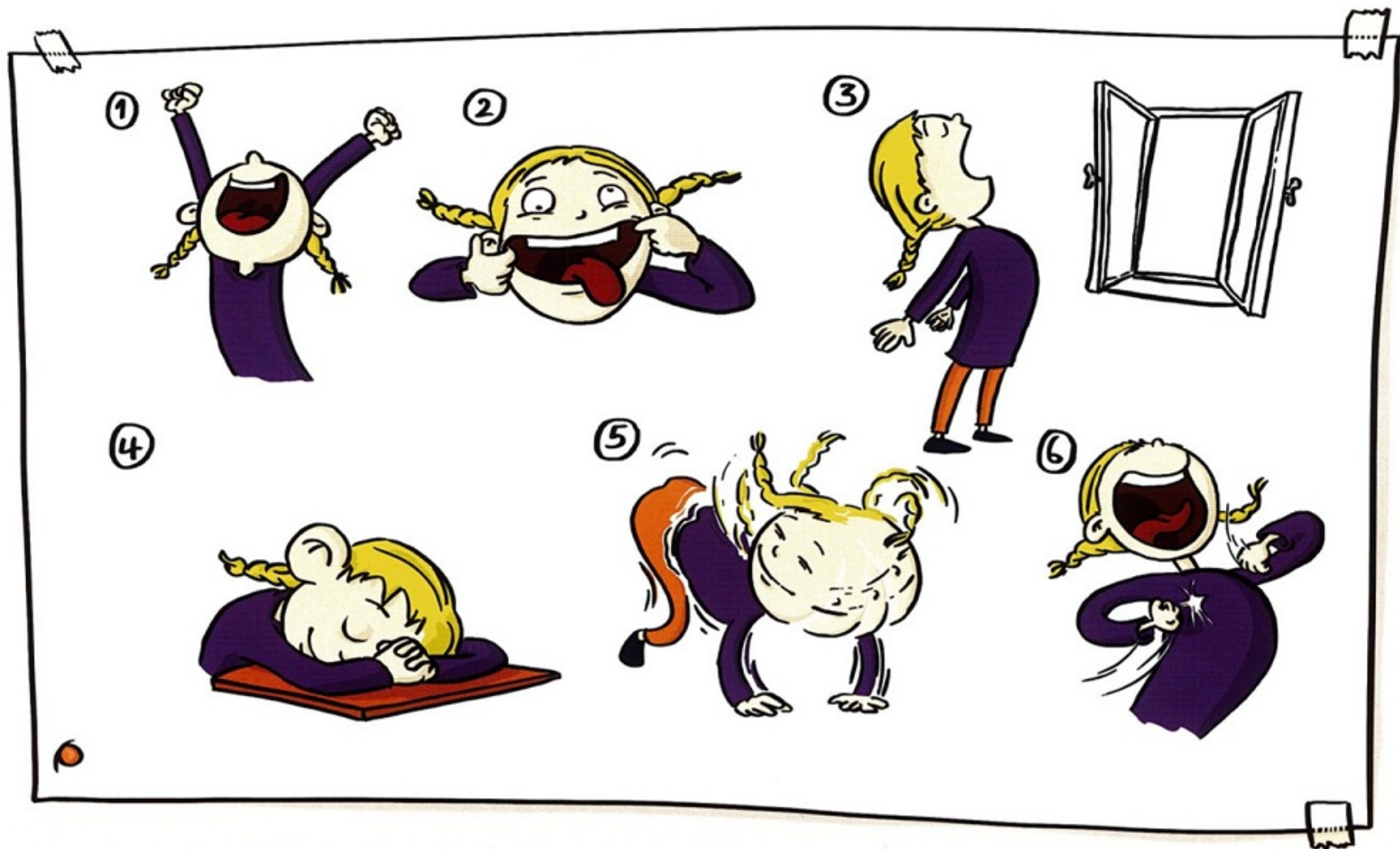
Auweia! Wie soll man lernen, wenn so viel Spannendes wie auf diesem Bild geschieht? Beim Lernen kann es schnell passieren, dass die Gedanken abschweifen. Es reicht schon, wenn ein Gerät piept oder euer Haustier mit euch spielen will. Doch das könnt ihr ganz leicht ändern: Schaltet Handy, Fernseher und Computer ab! Zieht euch an einen stillen Lernort zurück! Dann kann euch nichts stören. Ihr werdet erstaunt sein, wie viel ihr ohne Ablenkungen schafft.

Rituale helfen



Sportler wärmen sich vor einem Wettkampf auf. Auch ihr könnt euch auf eure Lernzeit vorbereiten. Noch etwas trinken, die Stifte anspitzen und los geht's! Zu Beginn ist die Konzentration am höchsten. Fangt deshalb am besten mit etwas Schwierigem an. Gönnst euch dann eine kurze Pause. Macht danach mit einer leichteren Aufgabe weiter. Zum Schluss packt die Tasche. Ist alles erledigt, könnt ihr euch auch selbst belohnen. Überlegt euch, was euch Freude nach den Hausaufgaben machen würde.

Entspannungsübungen für zwischendurch



Kleine Pausen sind wichtig. Nach etwa 30 Minuten oder wenn ihr beim Lernen nicht weiterkommt, dann reckt und streckt euch oder zieht Grimassen. Das macht Spaß und bringt euch auf andere Gedanken. Tiefes Durchatmen fördert die Konzentration. Trommeln auf dem Brustkorb macht wach und ihr fühlt euch stärker. Ihr könnt auch den Kopf auf den Tisch legen, die Augen schließen und 30 Sekunden nur auf die Geräusche achten. Es gibt kaum etwas Besseres, um zur Ruhe zu kommen. Pausen schenken euch neue Energie.

Hilfe holen



Zögert nicht, euch die richtigen Helfer für jedes Fach zu suchen. Die nächste Klassenarbeit steht an und ihr habt etwas noch nicht verstanden. Vielleicht kann eure Mutter die einzelnen Rechenschritte einer Matheaufgabe noch einmal erklären oder euer Vater mit euch für das nächste Diktat üben. Es ist auch sehr nützlich, kleine Lerngruppen mit Mitschülern zu bilden. Gemeinsam könnt ihr alles noch einmal durchgehen.

Lerninhalte begreifen



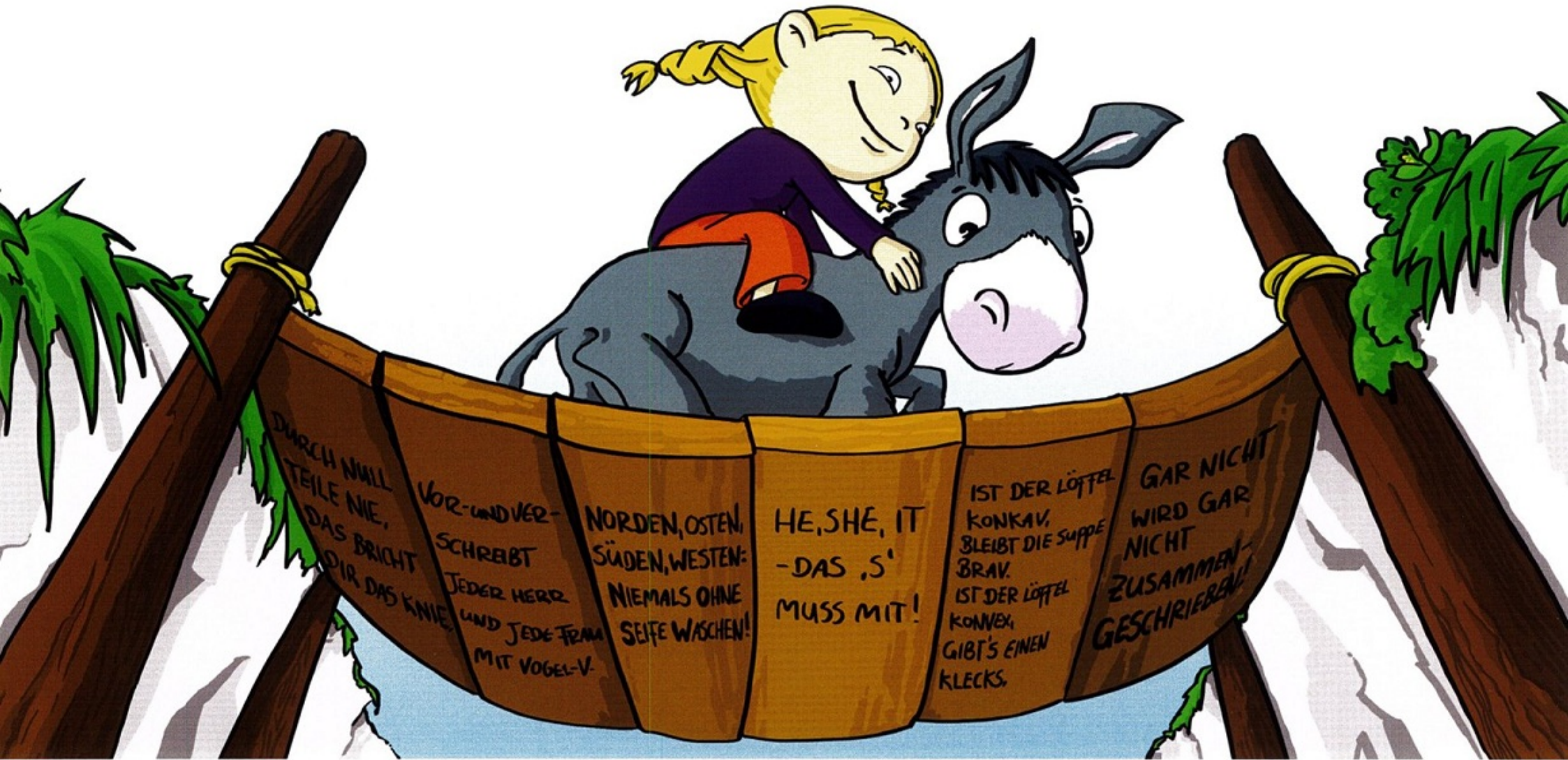
Es hilft, sich Wissen über verschiedene Sinne anzueignen. Für das Lernen von Englischvokabeln gilt zum Beispiel das Motto: „Hear it, see it, write it and act it out“. Beim Hören eines Wortes lernt ihr den Klang dieses Wortes. Mit dem Sehen prägt ihr euch das Wortbild ein. Durch lautes Sprechen übt ihr selbst die Aussprache. Wenn ihr die Vokabel schreibt oder eine Handlung damit verbindet, könnt ihr euch später leichter an das gelernte Wort erinnern.

Tipps gegen zu große Aufregung



Seid ihr vor Klassenarbeiten sehr aufgeregt? Hier kommt die gute Nachricht: Nervosität ist gar nicht so schlimm! Etwas Aufregung hilft sogar, gute Leistungen zu bringen. Bekommt ihr am Morgen der Arbeit ein flaes Gefühl, sagt euch: „Ich habe gut gelernt. Das schaffe ich.“ Wenn ihr bei einer Aufgabe nicht weiterkommt, hilft die Strategie: „Das macht nichts. Ich bleibe ruhig und atme tief durch. Ich mache zuerst eine Aufgabe, die ich kann. Bestimmt fällt mir später ein, wie es bei der anderen Aufgabe geht.“

Mit Eselsbrücken lernen



Esel laufen nicht gern durch Wasser. Sie bleiben einfach davor stehen. Sie benötigen immer eine Brücke, um weiterzukommen. Früher wurden manchmal sogar extra für die Esel kleine Brücken gebaut. Heutzutage bezeichnet man besondere Merkhilfen als „Eselsbrücke“. Das sind ungewöhnliche Sprüche oder Reime, die euch helfen können, Regeln im Gedächtnis zu behalten. Welche Eselsbrücken helfen dir? Was hilft dir noch beim Einprägen von Regeln?

Kraftreserven immer wieder auffüllen



Lernen verbraucht Energie. So könnt ihr euch wieder stärken: Ausreichend langer Schlaf ist wichtig. Schlaf hilft sogar, neues Wissen im Gehirn zu verarbeiten. Eine gesunde Ernährung hilft euch, fit zu sein. Zu süße Getränke oder fettreiche Snacks solltet ihr vermeiden. Sie bringen zwar kurzzeitig einen Energieschub, danach werdet ihr aber schnell wieder müde. Mit Sport und Bewegung an der frischen Luft baut ihr Kraft auf. Wenn ihr euch mit Freunden oder der Oma trefft, könnt ihr gut entspannen.

Lernerfolge feiern



Geschafft! Ihr habt fleißig gelernt und seid dadurch wieder ein Stück vorangekommen. Klopft euch dafür ruhig mal auf die Schulter und beglückwünscht euch zu eurer Leistung. Und wenn mal etwas nicht klappt, dann nehmt das nicht so schwer. Das gehört zum Lernen dazu. Allen Menschen geht es so. Ihr werdet bald wieder einen Grund zum Feiern haben!