

*Es ist besser, an Hausaufgaben
kurz und gründlich zu arbeiten,
als stundenlang lustlos zu
tüfteln und zu bummeln.*

*Beginne mit leichten
Aufgaben!
(Du brauchst auch beim Lernen eine
Aufwärmphase.)*

*Schiebe die schwierigen bzw.
ungeliebten Aufgaben nicht bis
ans Ende auf!
Sie lassen sich am besten nach
der Aufwärmphase erledigen.*

Teile dir die Hausaufgaben in überschaubare Portionen ein, die du auch in angemessener Zeit bewältigen kannst (20 - 30 min)!

Achte dabei auf Abwechslung von leichten und schwierigen Aufgaben und zwischen schriftlichen und mündlichen Arbeiten.

Nimm dir für die Zeit nach den Hausaufgaben etwas vor, auf das du dich freuen kannst!

Du wirst sehen, dass du dann auch „ungeliebte Fächer“ schneller hinter dich bringst, ohne schlampig zu arbeiten.

Abschalten und Umschalten müssen ebenfalls gelernt werden. Besser mehrere kurze als eine lange Pause einplanen:

Zwei bis fünf Minuten Entspannung nach jeder „Fernportion“ (sich ausstrecken, Arbeitsplatz verlassen, Fenster öffnen, tanzen, ...)

Längere Entspannungs- und Erholungsphasen spätestens nach zwei Stunden mit körperlichen Aktivitäten (Sport, Spiel, Freizeit ...).

Pausen dienen der Leistungssteigerung!

*Erledige deine Hausaufgaben an dem Tag, an dem sie gestellt werden!
Die Zusammenhänge sind dann noch frisch in deiner Erinnerung.*

Wiederhole das Gelernte bzw. das Geübte dann noch einmal einen Tag vor der nächsten Stunde.

Zusätzliche Hilfsmittel

erleichtern

das Lernen und Behalten:

Hast Du Nachschlagewerke (Lexika)?

Hast du eine Pinnwand mit

Merkzetteln?

Hast Du einen Kassettenrekorder als

„Sprachtrainer“?

Fine Lernkartei?

Wenn du Probleme mit der Konzentration hast, hilft nicht Jammern, sondern Training:

- *Nie mit Unlustgefühlen beginnen!*
- *Dem Fach / dem Stoff eine Chance geben!*
- *Inneren Widerstand abbauen!*
- *Auch noch einmal von vorne beginnen können!*
- *Alltägliches bewusst erleben!*
- *Wahrnehmungssinne schärfen!
(bewusst Sehen, Hören, ..)*
- *Völlig entspannen und abschalten können!*

Auch mit Freunden kannst du lernen. Manche Aufgaben lassen sich leichter, einprägsamer und schneller im Team bewältigen.

(Aber Vorsicht: Betrüge dich nicht selbst, indem du dir die Aufgaben abnehmen lässt.)

Du solltest deine Freizeitaktivitäten nach der Dauer bzw. der Zeit deiner Hausaufgaben planen – und nicht in einem „Freizeitloch“ schnell die Hausaufgaben erledigen wollen.

→ Planung von Sport, Musik, Unternehmungen mit Freunden, ...)

*Auch das saubere Aufräumen
der Schultasche und des
Arbeitsplatzes sind
Bestandteile
des richtigen Lernens.*

*Finde die für dich günstigste
Arbeitszeit heraus!
(wahrscheinlich am frühen
Nachmittag und noch mal kurz
vor dem Schlafengehen -
Vokabeln!)*

*Der Mensch lernt nicht nur in
der Schule ... Lernen kann
auch Spaß machen, wenn du
neue Kräfte in dir entdeckst.
Wer sich dem Lernen öffnet,
wer neugierig auf Neues ist,
wird bald entdecken, dass
Lernen ein menschliches
Grundbedürfnis ist. Denn
Lernen bringt die
Selbstbestätigung und
Selbstverwirklichung.*

*„Ein voller Magen studiert nicht
gern, ein leerer Magen
überhaupt nicht“.*

*Nach Mahlzeiten ist die
Leistungsfähigkeit grundsätzlich
geringer („Suppenkoma“)*

*Fass dir zwischen Essen und
Arbeiten Zeit.*