

Tipps zum effektiven Lernen

Hektisches Lernen kurz vor der Arbeit bringt wenig und führt nur zu Frust.
Lernen will geplant sein.

Hier einige Tipps:

- Das menschliche Gedächtnis verfügt über einen Kurz- und Langzeitspeicher, dazwischen liegen Schwellen des Vergessens. Damit Wichtiges nicht in der Vergessensschwelle verloren geht, müssen wir gezielt dafür sorgen, dass Wichtiges in den Langzeitspeicher kommt.
- Eine lange Nachtschicht einzulegen kann zwar imponieren, birgt aber eine große Gefahr: Da das Gehirn stressanfällig ist, fallen vor allem die Kurzzeitspeicher leicht aus. Angst vor oder während einer Arbeit verursacht Höchststress, d.h. dass du höchstwahrscheinlich während der Klassenarbeit alles in der Nacht Gelernte wieder vergisst.
- Es ist wichtig, dich in Ruhe vorzubereiten. Suche dir dafür einen Arbeitsplatz, wo du ungestört lernen kannst, ohne von Geschwistern und laufenden Fernseh- oder Musikgeräuschen abgelenkt zu werden.
- Regelmäßige Anwesenheit ist wichtig. Die beste Vorbereitung vor Klassenarbeiten ist der Unterricht. Deine Lehrer wissen genau, was sie von dir erwarten und was du noch lernen musst.
- Pausen dienen der Erholung. Nimm dir Zeit, deine Lieblingssendung zu sehen, Musik zu hören oder dich mit Freunden zu treffen.
- Vergiss nicht, deine/n Lehrer/in zu fragen, wenn du etwas nicht verstanden hast. Sie helfen dir gerne.