

Allgemeine Lerntipps

Erfolgreiches Lernen hängt von unterschiedlichen Faktoren ab: Unruhe in der Lernumgebung und Unordnung auf dem Schreibtisch stören das Lernen ebenso wie fehlende Konzentration oder Motivation. Eingeteilt in die Rubriken „Äußere Voraussetzungen“ und „Innere Voraussetzungen“ haben wir allgemeine Tipps zum Lernen zusammengestellt.

INNERE VORAUSSETZUNGEN

Motivation ist die Grundvoraussetzung für das Lernen. Fehlt die Motivation, ist dies häufig das Grundproblem: aus Langeweile entsteht Konzentrationsmangel. Daher muss sich der Schüler über die eigenen Motive klar werden, die ihn zum Lernen bewegen.

Motivationsfördernde Maßnahmen:

- realistische Ziele, v. a. Zwischenziele formulieren
- Lernstoff in angemessene Portionen aufteilen
- Erreichen der Lernschritten mit angenehmen Dingen verbinden: Kaffeepause, Spaziergang, Sportstunde
- Häufige Kontrolle der Lernfortschritte
- Fehler als Form des Lernerfolgs betrachten

Konzentration wird durch die Motivation zu Lernen beeinflusst. Konzentrationsschwierigkeiten können sich durch fehlende Motivation, falsche Zeiteinteilung, schlechte körperliche Verfassung, fehlende Prioritäten oder eine schlechte psychische Verfassung (Sorgen, Nöte, Probleme). Einflüsse, die von außen negativ auf die Konzentration einwirken, stehen oft in Zusammenhang mit der Gestaltung des Lernumfelds. Wird der Arbeitsplatz entsprechend umgeräumt, ist meist auch schon das Konzentrationsproblem gelöst.

ÄUSSERE VORAUSSETZUNGEN

Gestaltung des Arbeitsplatzes:

Lernen soll immer an einem nur dafür bestimmten Platz stattfinden, Sofa und Bett sind tabu für Lernen und Hausaufgaben! Das Arbeiten am gleichen Platz führt zur Konditionierung und der Körper ist so schon darauf eingestellt.

Der Arbeitsplatz soll ausreichend groß sein, damit alle notwendigen Materialien auf dem Tisch Platz finden. Wichtig ist auch die ausreichende und richtige Beleuchtung: Je nachdem, ob man Rechts- oder Linkshänder ist, sollte das Licht von der gegenüberliegenden Seite kommen, damit keine Schatten entstehen.

Zeitmanagement:

Für die Organisation des gesamten Lernpensums ist es wichtig, die Zeit einzuteilen und einen praktikablen Lernplan zu erstellen. Je nach den Terminen für Schulaufgaben/Klassenarbeiten, Tests, Referaten und normalen Hausaufgaben kann so die Vorbereitung gegliedert werden und mit dem Lernen kann rechtzeitig begonnen werden. Die Zeiteinteilung soll den Schülern helfen, Lernen und Freizeitaktivitäten in Einklang zu bringen!

Richtige persönliche Lernzeit:

Nicht jeder kann zur gleichen Uhrzeit dieselbe Konzentration fürs Lernen aufbringen! Deshalb sollte das eigene Lernen genau betrachtet werden: wann ist die Konzentration am höchsten, wann ist man müde? Daraus leiten sich die persönliche Lernkurve und der eigene Lernrhythmus ab.

Für die Konzentration ist auch Entspannung entscheidend: es sollen also öfters Pausen gemacht werden, in denen man vom Schreibtisch aufsteht, sich am besten bewegt, das Zimmer durchlüftet, um dann wieder gut weiter lernen zu können.

Gesunde Ernährung:

Auch für das Lernen ist gesundes Essen wichtig. Für die Zwischenmahlzeiten sollte auf zu viel Schokolade verzichtet werden, da sie der falsche Energielieferant ist. Besser sind Obst und Gemüse, ihre Kohlenhydrate und Vitamine fördern die Leistung. Außerdem gilt auch hier: ausreichend trinken!

Fernsehen und Computerspiele:

Wer unmittelbar nach dem Lernen beim Fernsehen oder bei Computerspielen abschalten will, riskiert, das Gelernte schnell wieder zu vergessen. Die schnellen Bilderabfolgen prägen sich im Gehirn ein und können das Gelernte aus dem Kurzzeitgedächtnis verdrängen!