

## 1. Der feste Arbeitsplatz

Man braucht einen festen Arbeitsplatz, an dem man während des Lernens nicht gestört wird. Der feste Arbeitsplatz hilft, Gewohnheiten zu schaffen, die den Körper, unser Denken und Empfinden auf Lernen einstellen.



## 2. Tipps für deinen Hausübungsplan

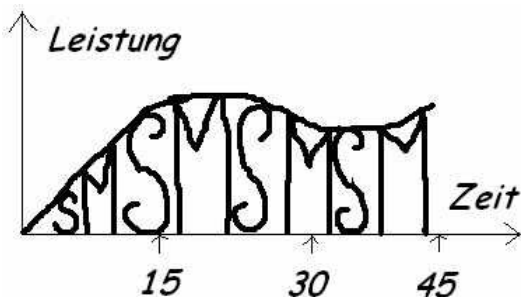
Teile deine Hausübungen richtig auf und ein!  
Mach dir einen Übersichtsplan (Tipp: Pinnwand)!  
Denke daran, dass Pausen wichtig sind!

## 3. Die Ähnlichkeitshemmung

Je ähnlicher benachbarte Lernstoffe sind, umso schwieriger ist es, diese zu behalten und auseinander zu halten.

Daher ist Abwechslung nötig! Die Portionen der Hausaufgabe müssen sortiert werden nach

- Arbeitsverlaufskurve
- S-M-Formel (siehe unten)
- Abwechslung der Lernstoffe



Die Kurve zeigt, dass du während der Hauptarbeitsphase am meisten Energie hast und daher maximale Leistung erbringen kannst. Wechsle mündliche und schriftliche Aufgaben ab – das erhöht dein Leistungsvermögen.

#### **4. Warum Pausen notwendig sind**

**Pausen sind ein notwendiger Bestandteil der Arbeitszeit, sie bewirken - richtig eingesetzt - eine Leistungssteigerung:**

**Pausen gleichmäßig verteilen!**

**Besser sind mehrere kurze Pausen als eine lange Pause!**

**Kurze Pausen zwischen verschiedenen Lernstoffen einlegen!**

#### **5. Je nach Lerntyp lernen**

**Jeder von uns hat einen oder zwei bevorzugte Lernkanäle, über die Lerninhalte am besten aufgenommen und gespeichert werden.**

**Finde deinen persönlichen Lerntyp heraus!**

**Am besten speicherst du, indem du verschiedene Lernkanäle benutzt!**

#### **6. Vokabeln lernen**

**Vokabeln z. B. in Zehnerblocks lernen und mehrmals in zeitlichem Abstand wiederholen**

**eventuell Anlegen einer Lernkartei  
Computer als Trainingspartner nutzen**

#### **7. Die 5-Gang-Lesetechnik zur besseren Aneignung von Lernstoff**

- 1. grob überfliegen**
- 2. Fragen stellen**
- 3. gründlich lesen**
- 4. Wichtiges zusammenfassen**
- 5. abschließend wiederholen**