



Methode des Monats - März 2010

Hilfreiche Tipps zum Lernen

Heutzutage sind wir immer wieder gefordert, für Prüfungen, Klassenarbeiten, Tests usw. zu lernen, indem wir uns mit dem Lernstoff intensiv auseinandersetzen und uns als Wissen aneignen.

Als besonders hilfreich haben sich dabei folgende Lern-Tipps erwiesen:

1. Ruhe
 - Schalte Störquellen aus (Telefon, TV, Lärm, Ablenkung durch Freunde...)
 - Wenn Du beim Lernen musikalische Untermalung wünschst, dann wähle eine lernförderliche Musik. Als lernförderlich gilt Musik mit 60 Taktschlägen pro Minute. Dies entspricht dem Herzschlag und wirkt beruhigend. Es eignen sich bspw. Musikstücke von Vivaldi und Mozart.
2. Pausen
 - Lege alle 40 Minuten eine Pause von 5 Minuten ein. Wir empfehlen dir Frischluft, den Verzehr von Obst und leichte Bewegungsübungen. Trinke auf jeden Fall etwas zur Erfrischung. Wir empfehlen dir Wasser, Fruchtschorlen und Tee.
 - Verlasse nach 1 ½ - 2 Stunden die Lernumgebung und lege eine Pause von 15 – 20 Minuten ein.
 - Nach mehr als 3 Stunden Zeit des Lernens steht dir unbedingt eine Pause von ca. 1 Stunde Dauer zu.
3. Lernumgebung
 - Halte benötigte Unterlagen und Arbeitsmaterialien wie Stifte, Taschenrechner usw. in direkter Reichweite – ansonsten ist die Versuchung sehr groß, dich durch wiederkehrendes Suchen der Arbeitsmaterialien ablenken zu lassen.
 - Sorge für ausreichend Frischluft beim Lernen – Sauerstoff ist das „Benzin“ des Gehirns.
 - Temperiere den Raum auf ca. 20°C.
 - Erhöhte Konzentration erzielst Du durch Tageslicht oder eine tageslichtähnliche Beleuchtung.
4. Körperhaltung
 - Wähle die Sitzfläche bequem, jedoch weder zu hart noch zu weich und Sorge für eine gerade Rückenlehne.
 - Sitze so, dass du beim Lernen den Kopf gerade halten kannst – ansonsten signalisiert das Gleichgewichtsorgan „Müdigkeit“ ans Gehirn.
5. Lernzeiten
 - Lernaktivitäten gelingen am besten vormittags. Nachmittags fällt die Lernkurve deutlich ab und steigt am frühen Abend wieder an.



- Die genaue Lernkurve ist bei jedem Menschen anders. Finde daher deine persönliche und eigene Lernkurve heraus.
6. Lern-Einstellung
- Wähle dem Lernen gegenüber deine Einstellung. Mit einer positiven Einstellung lernst du leichter.
 - Führe dir dafür dein Ziel vor Augen, warum du lernst. Dies kann der Schulabschluss, der spätere Beruf oder ähnliches sein. Fällt es dir schwer, bei dem zu lernenden Stoff einen direkten Bezug zu einem Ziel zu finden, dann freue dich darauf, es nach dem Lernen geschafft zu haben, das „Unausweichliche“ mit Erfolg hinter dich gebracht zu haben.
 - Überlege dir vor dem Lernen, wie du dich für deine Anstrengung des Lernens belohnst. Mache deine Belohnung nicht vom Erfolg der Prüfung abhängig, sondern davon, wie hoch deine Anstrengung beim Lernen sein wird.
7. Ernährung
- Für dein Lernen ist grundsätzlich eine Ernährung mit wenig Fett und viel Obst und Gemüse empfehlenswert. Vollkornprodukte versorgen dein Gehirn ganztägig mit Kohlenhydraten und Vitaminen, die sich positiv auf die Nerven und das Gehirn auswirken.
 - Trinke viel – am besten Wasser, Fruchtschorlen und Tee
 - Ein Stückchen Schokolade ist eine herrliche Belohnung in den Pausen 😊

Und nun viel Erfolg auf den nächsten Lernwegen!