

Tipp-Liste: Sinnvoll üben will gelernt sein

Tipp-Liste

„Hinderliche Übungsgewohnheiten aufzudecken kann nur ein erster Schritt in Richtung effizientes Üben sein. Um zu einem wirkungsvollen Üben zu kommen und dabei mit wenig Aufwand einen hohen Lern- und Behaltensertrag zu haben, brauchen Ihre Schüler konkrete Lerntipps:

- Erledige deine Hausaufgaben an einem Arbeitsplatz, an dem du ungestört bist.
- Sorge für Ruhe! Du kannst bei Lärm oder Musik nicht wirklich gut lernen.
- Verabrede dich mit Freunden erst nach den Hausaufgaben.
- Verbanne ablenkende Dinge vom Schreibtisch.
- Richte alle Arbeitsmittel in „Reichweite“ am Arbeitsplatz her. Wer hat Lust zu lernen, wenn er ständig aufstehen und suchen muss?
- Erledige die Hausaufgaben gleich am Nachmittag des Tages, an dem der Stoff behandelt wurde.
- Wiederhole am Nachmittag den in der Schule gelernten Stoff. Damit verhinderst du, dass die „Vergessenskurve“ massiv absinkt.
- Lege nach 45 Minuten Konzentration eine Pause von 5 bis 10 Minuten ein. Ein geöffnetes Fenster ist ein optimales Pausenprogramm.
- Nimm dir eine feste Startzeit vor. Du schiebst sonst das Lernen immer weiter auf.
- „Ein voller Bauch studiert nicht gern.“ Iss deshalb vor dem Lernen nicht zu viel.
- Beteilige möglichst viele Sinne am Lernprozess. Lerne Vokabeln z.B. laut und benutze PC-Übungsprogramme, bei denen du die Sprache auch hörst.
- Teile den gesamten Lernstoff in „Lernportionen“ ein. Das kommt deinem Gedächtnis entgegen, denn man kann immer nur ein kleines Bündel von Informationen behalten. Außerdem hilft es, die Übersicht zu bewahren.
- Belohne dich selbst, sobald du eine Lernportion hinter dir hast, indem du dir etwas Gutes gönnst. – Aber beginne keinesfalls ein PC-Spiel. Das lässt dich nicht mehr los.
- Lerne möglichst keine ähnlichen Stoffgebiete nacheinander. Die Gefahr, dass du dann das Gelernte durcheinanderbringst, ist groß.
- Lerne niemals zu viel an einem Tag, z.B. vor der Klassenarbeit. Verteile das Lernen vielmehr auf mehrere Tage. Übe lieber jeden Tag 2 Stunden als an einem Tag bis tief in die Nacht. Die Behaltensleistung ist bei verteiltem Lernen viel höher.
- Dein Lernerfolg hängt auch davon ab, was du im Unterricht mitgeschrieben hast. Gestalte deine Hefteinträge übersichtlich und genau. Wenn du im Unterricht nicht fertig geworden bist, schreibe sie von einem Mitschüler ab oder nutze die Zeit nach dem Unterricht.
- Bewahre alte Hefte übersichtlich auf. Oft musst du die Grundlagen aus einer früheren Klasse noch einmal nachschauen.