

Feste Gewohnheiten helfen beim Lernen

FESTE ARBEITSZEITEN



- Mache deine Hausaufgaben möglichst immer zur selben Zeit (z. B. ½ Stunde nach dem Essen).
- Wichtig: Du musst deinen eigenen Rhythmus finden. Notiere ein paar Tage lang, zu welchen Zeiten du lernst. Wann kannst du besonders gut arbeiten?
- Vorher Hausaufgabenzeiten festlegen und eher die Hausaufgaben vor „schönen“ Aktivitäten erledigen.
- Kurze Pausen fördern die Leistungsfähigkeit und die Konzentration.



PLANUNG

- Dein Hausaufgabenheft ist die wichtigste Organisationshilfe!
- Eine Doppelseite – als Übersicht über eine Woche – hilft dir, das Lernen einzuteilen.
- Hausaufgaben werden für den Tag notiert, an dem sie fertig sein müssen.

DEIN ARBEITSPLATZ



- Sorge für einen ruhigen Arbeitsplatz.
- Auf den Tisch gehören nur Dinge, die du aktuell benötigst.
- Sorge für gutes Licht. (Rechtshänder: Lampe links oder vorne, Linkshänder: Lampe rechts oder vorne)
- WICHTIG: Vermeide Ablenkungen (also kein Radio, Fernseher usw. nebenher)!



LERNSTRATEGIEN

- Teile deine Hausaufgaben in kleine Portionen. Aufgabenportionen notieren und nach Beendigung durchstreichen (Motivation).
- Lerne wie ein Sportler: Beginne leicht, steigere dann die Aufgaben und mache zum Schluss wieder etwas, das dir leicht fällt.
- Erledige abwechselnd mündliche und schriftliche Aufgaben (beugt Ermüdung vor).
- Sprich mit deinen Eltern ab, dass du die Aufgaben alleine erledigst und sie dir nur bei Problemen helfen.

Und das können deine Eltern tun

- Nehmen Sie Anteil an den Erfolgen und Misserfolgen Ihres Kindes beim Lernen – zum Beispiel durch ermunterndes Zuhören.
- Geben Sie Anerkennung für Entwicklungsfortschritte Ihres Kindes auch bei der Zeitplanung, beim Überwinden von Ablenkungen usw.
- Sprechen Sie bei Rückschlägen neue realistische Teilziele gemeinsam ab und kontrollieren Sie die Einhaltung der Verabredungen.