

2. SCHRITT: LERNORGANISATION ZU HAUSE



(BEWUSST) PAUSE MACHEN

Auch wenn du noch so tüchtig an einem neuen Stoffgebiet lernst, hin und wieder bist du kurz abgelenkt, zB ein Blick aus dem Fenster, ein Gedanke an den Freund/die Freundin Das sind unbewusste Pausen, die beim Lernen ganz normal sind. Dein Gehirn managt das ganz automatisch, es stoppt sozusagen die Aufnahme weiterer Informationen, um den Stoff in Ruhe für sich nacharbeiten zu können. Während du also an deinen Freund/deine Freundin denkst, arbeitet dein braves Gehirn weiter. Gönn ihm diese „automatischen Pausen“, das fördert den Lernerfolg.

Wenn du allerdings Hausübungen machst, bei denen du immer dasselbe tun musst, zB eine bestimmte Zeitform bilden, dann schaltet dein Gehirn nicht auf „Pause“. Die Folge ist, dass deine Konzentration rasch nachlässt und du sogenannte „Flüchtigkeitsfehler“ machst.

Wenn du daher bei solchen Hausübungen keine bewusste Pause machst, verlangsamt sich dein Arbeitstempo automatisch und außerdem machst du noch dazu Fehler.

GUTER TIPP: 25 Minuten Lernzeit + 1 x 5 Minuten Pause

BESTER TIPP: 25 Minuten Lernzeit + 5 x 1 Minute Pause



TIPP für ELTERN

Beobachten Sie Ihr Kind beim Lernen. Lernt es stundenlang ohne Pause?

Steht es alle paar Minuten vom Arbeitsplatz auf, um irgendwas zu machen, Hauptsache weg vom Lernen?

In beiden extremen Fällen braucht es Ihre Hilfe. Helfen Sie ihm, sich die Arbeitszeit pausengerecht einzuteilen.



2. SCHRITT: LERNORGANISATION ZU HAUSE



INNERER SCHWEINEHUND

Keine Lust auf Hausübungen? Du wäschst sogar das Geschirr freiwillig ab, nur um nicht mit den doofen Hausübungen beginnen zu müssen?

Mit dieser „Grundstimmung“ bist du nicht alleine. Vielen SchülerInnen ergeht es des Öfteren so. Es ist auch eigentlich logisch, denn: Wir tun nur das freiwillig, was uns Spaß und Erfolg, Lob und Anerkennung bringt.

Im Gegensatz dazu vermeiden wir, was uns Ärger, Frust und Beleidigungen bringt. Kurz: alles, was unser Selbstwertgefühl verletzt.

Jedenfalls solltest du mal überlegen, welche Vorteile ein neues Verhalten deinen Hausübungen gegenüber bringen könnte.

Das könnte zB so aussehen:

Derzeitiges Verhalten: Ich mache die Hausübungen am Sonntag Abend	
VORTEILE	NACHTEILE
◆ Unter der Woche mehr Zeit	◆ Keine Zeit, bei Problemen noch Freunde zu fragen
◆ Ich arbeite unter Druck besser	◆ Kann länger dauern als geplant; dann wird der Abend auch mal sehr lang
◆ Meine Mutter hilft mir	◆ Es darf nichts dazwischenkommen
◆ Sonntag Abend ist mir sowieso langweilig	◆ Bin den Sonntag über schon in Gedanken bei den Hausübungen

