

LERNEN

DAS LEXIKON

CHECK-LISTEN

Schaffe optimale Lernbedingungen

LEXIKON

Lerne kreativ und deinem Lerntyp entsprechend

TESTS

Gehe stressfrei an Prüfungen

Inhalt

Theorieteil

Dein Lernort: Fühle dich wohl.....	4
Motivation: Belohne dich!	5
Konzentration: Vergiss den Alltag	6
Konzentration: Mache Pausen	7

Lern-Lexikon

Einführung	9
Fremdsprachen.....	10
Natur, Mensch, Gesellschaft.....	12
Sachtexte	13
Lückentexte	14
Grafiken & Bilder.....	14
Mathematik	15
Kopfrechnen	15
Deutsch	16
Diktat & Rechtschreibung.....	16
Auswendig lernen.....	18

Eigene Notizen.....	20
---------------------	----

Prüfungen

Lernkontrollen: Gehe stressfrei an die Arbeit!	23
--	----



Liebe Lernerin, lieber Lerner

In der Schule dreht sich alles ums Lernen. Doch wie festigt man neuen Stoff zuhause erfolgreich? Wie lernt man optimal für Prüfungen? Eine allgemein gültige Antwort gibt es hierfür nicht, da jeder Mensch auf andere Weise erfolgreich lernt. Und hier setzt diese Lehrmittel an. Es zeigt dir verschiedene Lernformen für unterschiedliche Lerntypen. Finde heraus, wie du am besten lernst. So kannst du gleichzeitig Zeit sparen und Stoff nachhaltiger verinnerlichen. **Auch Lernen will gelernt sein!**

Im ersten Teil des Lehrmittels findest du einige Ideen und Checklisten, wie du optimale Rahmenbedingungen fürs Lernen schaffst. Nimm dir Zeit sie durchzulesen und dein Lernverhalten anzupassen.

Der zweite Teil soll dir als Nachschlagwerk dienen. Du musst etwas bestimmtes lernen? Dann schlage das entsprechende Kapitel auf und lies die vorgeschlagenen Lernideen durch. Probiere immer wieder neue Arten aus. So kannst du herausfinden, welche Lernarten am geeignetsten für dich sind. Lies dazu auch die Einleitung zum Ideenpool auf Seite 9. Der Ideenpool hat natürlich keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit.

Falls du unter Prüfungsangst leidest, lohnt es sich vor der nächsten Prüfung das Kapitel „Lernkontrollen“ im Anhang durchzulesen.

Lies dieses Lehrmittel jetzt nicht am Stück durch. Nimm es aber immer wieder hervor wenn du lernen musst und studiere die passenden Kapitel dazu.

Nun wünsche ich dir viel Erfolg beim Lernen.

Dein Autor
Ursin Tanner

Fühle dich wohl!

Auftrag: Begebe dich an deinen Lernort zuhause und überprüfe alle Punkte. Passe deinen Lernort so an, dass er den optimalen Bedingungen entspricht.

 Räume deinen Schreibplatz immer vor den Hausaufgaben auf, so stellst du dich ganz bewusst aufs Lernen ein.

Eine unterstützende Lernumgebung ist wichtig für deinen Lernerfolg! Überprüfe anhand der aufgelisteten Fragen deinen Lernort.

- ☐ Habe ich auf dem Schreibtisch genügend Platz um zu arbeiten? Eine Ablage verschafft Ordnung. Nichts sollte gestapelt werden müssen.
- ☐ Sitze ich bequem?
- ☐ Ist der Lernort ruhig? Am besten eignet sich ein eigenes Zimmer. Bitte eventuell deine Familie um mehr Ruhe. Schalte immer Fernseher und Musikplayer aus.
- ☐ Haben Stifte, Notizpapier, Leim, Schere, Gummi, Massstab und Papierkorb ihren festen Platz und sind immer in Griffnähe?
- ☐ Ist mein Arbeitsort genügend hell? (Licht für Rechtshänder von links!)
- ☐ Fühle ich mich wohl an meinem Arbeitsplatz? (Ordnung, Poster, Pflanze, ...)
- ☐ Ist der Raum gut gelüftet?
- ☐ Steht ein Glas mit kühlem Wasser bereit?



Belohne Dich!

Setze für ausgewählte Lernthemen Belohnungen für dich aus. Diese darfst du einkassieren, wenn du dein Lernziel unter deinen gesetzten Bedingungen erfüllst. Es ist wichtig, dass du dir die Belohnung nur gönnst, wenn du das Ziel komplett erreicht hast. Sprich deine Belohnungen mit deinen Eltern ab.

Hier einige Beispiele:

- ✓ Ins Freibad gehen
- ✓ Ein Spiel machen
- ✓ Eine Freundin / einen Freund anrufen
- ✓ Etwas naschen
- ✓ Am Computer ein Spiel machen
- ✓ Eine Freundin / ein Freund zum Nachtessen einladen
- ✓
- ✓

Auftrag: Wie möchtest du dich belohnen? Markiere Belohnungen, welche du magst und schreibe neue Ideen auf die leeren Zeilen.

 Schreibe Lernerfolge auf und hänge sie an die Pinwand an deinem Arbeitsort. So kannst du dein Erfolgserlebnis immer wieder ansehen, wenn es dir einmal nicht so gut geht. Du wirst staunen, wie viele Erfolge sich da ansammeln!



Vergiss den Alltag!

Um dich besser konzentrieren zu können, solltest du alles was dich beschäftigt, dich traurig oder sauer macht, vergessen. Folgende Tipps können dir dabei helfen:

- ☐ Gehe vor den Hausaufgaben eine halbe Stunde joggen, skaten, ... Stelle einen Timer!
- ☐ Lege dich aufs Bett und höre deine Lieblingsmusik.
- ☐ Schreibe deinen Frust auf einen Zettel. Zerreiße ihn danach genüsslich und schmeisse ihn in den Papierkorb.
- ☐ Erzähle einer Freundin, einem Freund, den Eltern, den Geschwistern oder der Katze von deinem Frust.
- ☐ Schreibe Tagebuch.
- ☐ Beschäftige dich eine Viertelstunde mit deiner Sammlung. Stelle einen Timer!
- ☐
- ☐

Auftrag: Was hilft dir am besten, deine Alltagsorgen zu vergessen und dich auf die Arbeit zu konzentrieren? Schreibe deinen eigenen Tipp auf eine leere Zeile.



Mache Pausen!

Um bei voller Konzentration zu bleiben, solltest du immer wieder kleine Pausen einlegen.

☞ Lüfte in den Pausen dein Arbeitszimmer gut.

Auftrag: Wie möchtest du deine Pausen verbringen? Wähle aus jeder Kategorie deinen Lieblingstipp oder schreibe eine eigene Idee auf die leere Zeile.

Mache **alle 10 Minuten** eine **kleine Verschnaufpause**:

- ☐ Tief durchatmen
- ☐ Ein paar Schlücke aus deinem Glas Wasser trinken
- ☐ Kleine Bewegungsübung
- ☐ Wechsle deine Sitzposition. Kehre z.B. den Stuhl um.
- ☐

Mache **alle 30 Minuten** eine **Entspannungspause**:

- ☐ Etwas trinken
- ☐ Etwas zeichnen
- ☐ Ums Haus rennen
- ☐ Jonglieren
- ☐ Höre dein Lieblingslied
- ☐

Mache **nach jeder Stunde** eine **Erholungspause**:

- ☐ Treibe etwas Sport
- ☐ Spiele mit deinen Freundinnen und Freunden
- ☐ Beschäftige dich mit deinem Hobby
- ☐



☞ Im Unterricht gut aufgepasst ist schon halb gelernt!

Lerne effektiv!

Die gängigste Art zu lernen ist wohl, etwas durchzulesen. Doch damit lernen nur wenige Menschen wirkungsvoll. Viele Leute brauchen mehrere verschiedene Lernzugänge, bis sie den Lernstoff beherrschen. Die Möglichkeiten sind dabei vielfältig. Man kann über die **Augen**, die **Ohren**, das **Denken**, das **Fühlen** oder das **Sprechen** lernen.

In dem folgenden Teil des Lehrmittels lernst du einige Lerntechniken kennen. Teste sie alle aus und finde heraus, welche Methoden dir entsprechen. Lerne über verschiedene „Kanäle“! **Lerne kreativ!**

Oft macht das Lernen zu zweit mehr Spaß. Suche dir eine fixe Lernpartnerin oder einen fixen Lernpartner mit der oder dem du geeignete Themen lernst.

 **Fange frühzeitig an, für Prüfungen zu lernen. Nur so hast du genügend Zeit, kreativ und vielfältig zu lernen. Am besten fertigst du gar einen Lernplan an!**

 **Wenn du etwas verstanden hast, wiederhole es am selben Tag nochmals, dann am folgenden Tag, nach drei Tagen, nach einer Woche und nach einem Monat.**

Fremdsprachen

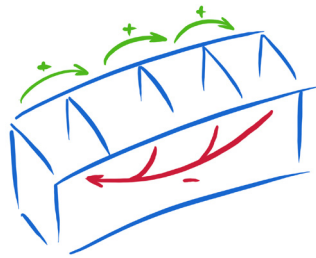
1.1 Lernkartei

Lege dir eine Lernkartei (Siehe Grafik) an. Schreibe auf die Vorderseite der Karten jeweils ein deutsches Wort und auf die Rückseite die Übersetzung in der Fremdsprache. Alle Kärtchen kommen ins erste Fach. Frage dich nun selbst ab. Gewusste Wörter kommen ins nächste Fach. Hat ein Kärtchen das letzte Fach erreicht, gilt es als „besiegt“. Weißt du ein Wort nicht, wandert es direkt wieder ins vorderste Fach.

Mische die Kärtchen innerhalb der Fächer immer wieder!

Wenn du die Wörter beherrschst, kannst du sie noch zur Kontrolle von einem Familienmitglied abfragen lassen.

Variante: Es gibt auch Lernkarteien für den Computer, welche das mündliche Lernen unterstützen. Unter www.quizlet.com findest du eine gutes kostenloses Tool. Damit lassen sich die Wörter auch gut schreiben lernen.



1.2 Zeichnung

Schreibe alle Wörter laut nachsprechend auf ein Zettelchen. Auf ein weiteres Blatt zeichnest du passende Skizzen zu jedem Wort. Ordne sie wieder laut sprechend in zusammengehörende Paare oder spiele Memory.

1.3 Verrücktes denken

Stelle dir jedes Wort möglichst verrückt im Kopf vor, während du es laut aussprichst.

1.4 Erzählen

Sprich die Sätze oder Wörter laut einem Stofftier vor und erkläre ihm immer die deutsche Bedeutung.

1.5 Aufnahmegerät

Sprich die Wörter auf ein Tonbandgerät, ein Handy oder einen MP3-Player. Sage zuerst das deutsche Wort und direkt danach jeweils die Übersetzung in der Fremdsprache.

Höre vor dem Schlafengehen die Aufnahmen an. Lerne am folgenden Tag die Lerninhalte, indem du dir die deutschen Wörter anhörst, die Pause-Taste drückst, das entsprechende fremdsprachige Wort laut aussprichst, dir anschließend das fremdsprachige Wort vom Tonband anhörst und es laut repetierst.



1.6 Türwörter

Schreibe fünf schwierige Wörter auf einen Zettel, den du aussen an deine Zimmertüre hängst. Auf der Innenseite deiner Türe befestigst Post-it-Kleber oder Notizzettel. Jedes mal, wenn du in dein Zimmer trittst, schaust du die Wörter aufmerksam an. Schliesse dann die Türe und schreibe die Wörter auswendig auf die Post-it-Kleber.

Wenn du das Zimmer verlässt, nimmst du den beschriebenen Post-it-Kleber weg und kontrollierst ihn

beim Türeschliessen auf die Rechtschreibung. Wenn du alles richtig geschrieben hast, hängst du ihn neben die Originalwörter. Hast du etwas falsch geschrieben, wirfst du ihn und alle schon hängenden, korrekten Post-it-Kleber in den Abfalleimer. Wenn du es schaffst, drei korrekte Kleber aufzuhängen, gelten die Wörter als „besiegt“.

1.7 Wörter im Kopf

Schreibe fünf schwierige Wörter richtig auf ein Blatt Papier.

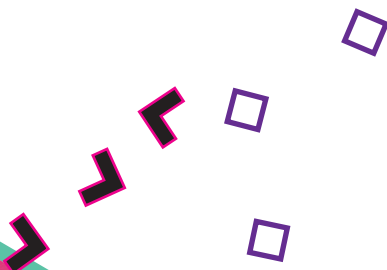
Übermale jeden Buchstaben mit einer anderen Farbe.

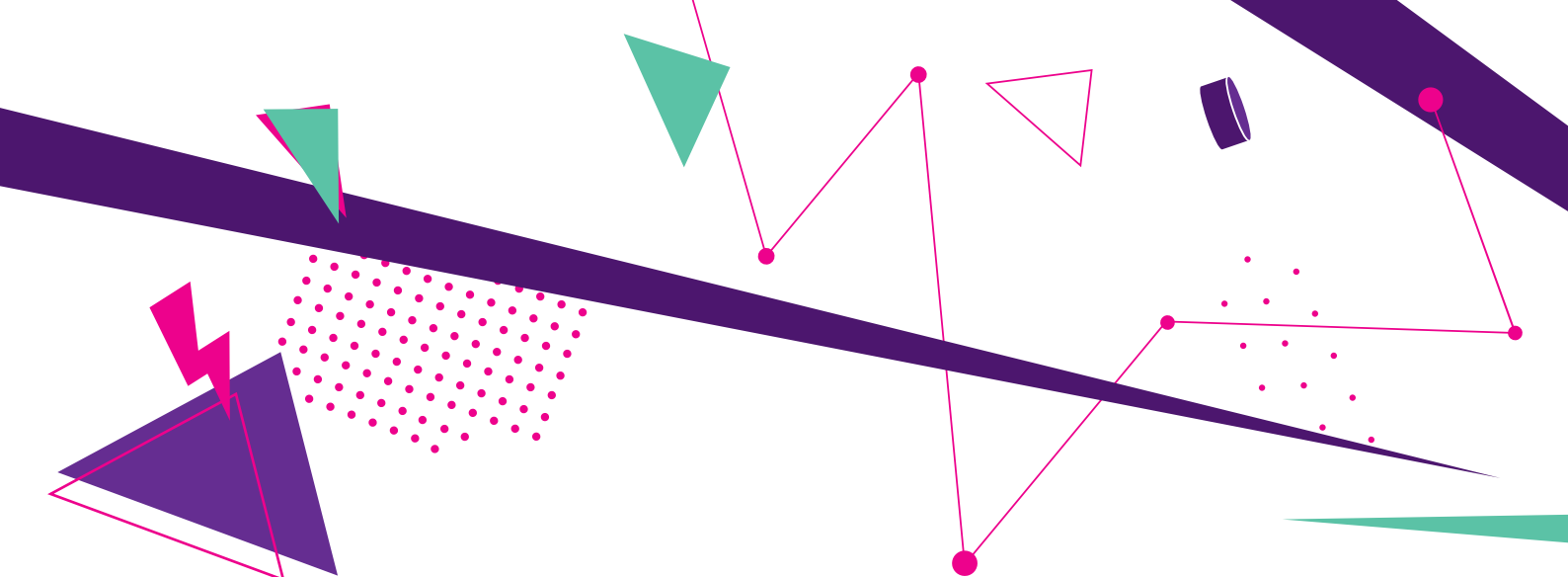
Buchstabiere das Wort mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

Stell dir das Wort mit geschlossenen Augen vor.

Höre in deinem Kopf, wie das Wort tönt.

Schreibe das Wort 3-mal mit geschlossenen Augen auf. Kontrolliere.

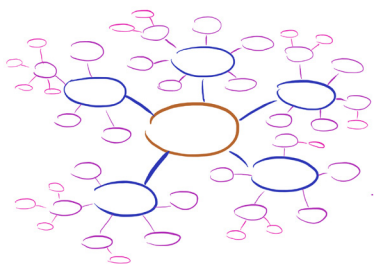




Natur, Mensch, Gesellschaft

2.1 Mind-Map

Verschaffe dir einen Überblick über alle wichtigen Lerninhalte. Nimm ein grosses Blatt, schreibe in dessen Mitte gross das Thema und kreise es ein. Schreibe alle wichtigen Untertitel, welche dir zum Thema einfallen auf und verbinde sie mit fetten Linien zum Zentrum. Was dir zu diesen Untertiteln einfällt, schreibst du um jene herum und verbindest sie damit. Während des Lernprozesses kannst du dein Mindmap ergänzen. Die Stichworte helfen dir am Schluss, nochmals alle Themen durchzugehen.



2.2 Quizshow

Wenn du die Thematik schon alleine gelernt hast, kannst du zusammen mit Freundinnen und Freunden eine Quizshow veranstalten. Jene Person, welche die Fragen stellt, darf hierfür die Arbeitsblätter benutzen. Wer einen Punkt macht, wird neuer Quizmaster.

2.3 Spickzettel

Schreibe alles Wichtige eines Themas mithilfe der Unterlagen bunt auf ein grosses Papier. Am nächsten Tag fasst du das wichtigste auf deinem Papier auf einem halb so grossen Papier zusammen. Fahre so in den nächsten Tagen fort, bis du nur noch ein kleines Stück Papier in den Händen hältst. Das Papier kannst du getrost zuhause lassen, du kannst es mittlerweile auswendig.

2.4 Lernkartei

Während du dir die Unterlagen durchschaust, überlegst du dir, was man zu dem Text für Fragen stellen könnte. Schreibe diese auf Karteikarten. Auf die Rückseite notierst du die Antworten. Alle Kärtchen kommen ins erste Fach. Frage dich nun selbst ab. Korrekt beantwortete Fragen kommen ins nächste Fach. Hat ein Kärtchen das letzte Fach erreicht, gilt es als „besiegt“. Weisst du eine Antwort nicht, wandert es wieder ins vorderste Fach.



🌀 NMG lässt sich am besten zu zweit lernen!

Sach- texte



3.1 Schlüsselwörter

Lese die zu lernenden Texte aufmerksam durch und überlege dir, welche die wichtigsten Wörter sind. Übermale sie mit Leuchstift.

Schreibe diese Schlüsselwörter links auf ein Notizblatt heraus. Rechts daneben erklärst du schriftlich in deinen Worten jedes dieser Begriffe.

Kontrolliere deine Erklärungen anhand des Textes.

→ Kann mit 3.4. kombiniert werden.

3.2 Fragen stellen

Suche einen Lernpartner. Während ihr den zu lernenden Text einzeln durchlest, überlegt ihr euch je 6 mögliche Fragen, die ihr euch anschließend stellt.

3.3 Nacherzählen

Lese die zu lernenden Texte aufmerksam durch und überlege dir, welche die Schlüsselwörter sind. Übermale sie mit Leuchstift.

Erzähle den Text deiner Karte oder einem Plüschtier in deinen eigenen Worten

nach.

Drücke später einem Familienmitglied den Sachtext in die Hand und erzähle ihm in deinen Worten, was darin steht. Das Familienmitglied achtet darauf, dass du alle Schlüsselwörter in deiner Nacherzählung verwendest.

3.4 Untertitel

Überlege dir nach dem Durchlesen, in welche Untertitel man den Text gliedern könnte.

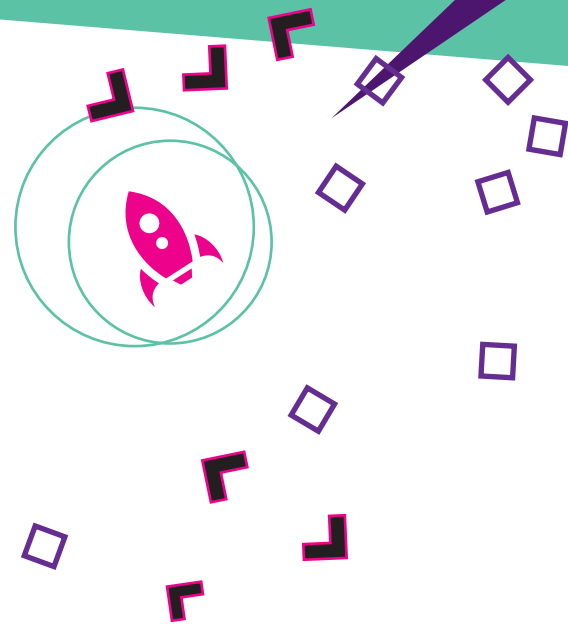
3.5 Skizze

Gestalte eine Skizze, die alles Wichtige aus dem Text beinhaltet.

3.6 Zusammenfassung

Schreibe eine kurze Zusammenfassung in deinen Worten. Lies sie jeden zweiten Tag laut vor.

Variante: Schreibe später eine Zusammenfassung deiner Zusammenfassung.



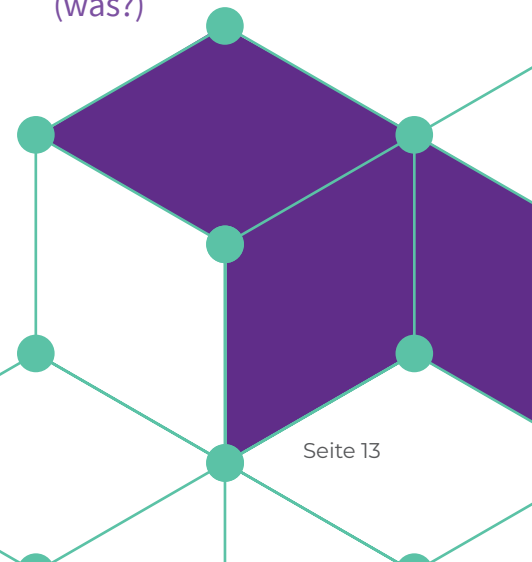
 Mit einem Marker nur(!) die wichtigsten Dinge in einem Text übermalen:

rot für Personen (Wer?)

grün für Orte (Wo?)

blau für Zeitangaben (Wann?)

gelb für wichtige Aussagen, Tatsachen (was?)





Lückentexte Grafiken und Bilder

4.1 Überkleben

Klebe die von dir ausgefüllten Lücken mit Post-it-Klebern nochmals zu. Versuche nun den Lückentext erneut zu lösen, indem du die fehlenden Wörter auf die Kleber schreibst. Kontrolliere.

4.2 Erklären

Erkläre alle Lückenwörter schriftlich auf einem Notizblatt. Recherchiere gegebenenfalls online.

5.1 Wander-Skizze

Zeichne die Grafik skizzenhaft ab. Lege deine Skizze in die Küche, das Original mit der Legende in dein Zimmer. Merke dir im Zimmer jeweils einen Legendepunkt, gehe in die Küche und schreibe das entsprechende Element in deiner Skizze an. Fahre so fort. Vergiss nicht, am Schluss mit dem Original zu vergleichen.

Variante: Lege in die Küche ein leeres Blatt und merke dir im Zimmer nicht nur den

Legendepunkt, sondern auch noch das entsprechende Element auf dem Bild. Zeichne es in der Küche und schreibe es an.

5.2 Fragen und erklären

Erkläre die Skizze deinem Plüschtier. Stellt euch zu zweit Fragen zur Skizze: „Wo ist der...“ oder „Wie nennt man dies?“ Erkläre einem unwissenden Familienmitglied die Skizze und beantworte dessen Fragen.





Mathematik

6.1 Nochmals lösen

Löse von jeder Art Aufgabe nochmals eine Rechnung. So siehst du, wo noch Schwierigkeiten sind. Diese Aufgaben bearbeitest du nun intensiver. Die Lösungen hast du bereits im Heft.

6.2 Lernplakat

Gestalte ein farbenfrohes Plakat mit den wichtigsten Regeln und Inhalten. Hänge es im WC auf, damit du es mehrmals täglich siehst.

6.3 Analoge Aufgaben

Erfinde frei ähnliche Aufgaben. Vielleicht hat deine Lehrperson sogar noch weitere analoge Aufgaben bereit.

6.4 Überkleben

Decke in Arbeitsblättern einige Lösungen mit Post-it-Klebern zu und löse die Aufgaben nochmals. Vergiss nicht, deine Antworten mit den originalen zu vergleichen.

6.5 Onlinetraining

Je nach Thema gibt es online kostenlose Online-Übungen. Aber auch Profax oder LÜK können Unterstützungsaufgaben bieten. Frage deine Lehrperson nach dem passenden Medium.

Kopfrechnen

7.1 Wettkampf mit dem Tonband

Sprich einige Rechnungen mit den Lösungen auf das Tonband. Lasse immer eine kleine Pause zwischen Rechnung und Resultat. Höre nun das Tonband ab. Gelingt es dir, die Lösungen vor der Tonbandstimme zu nennen?

7.2 Hirnrostentferner

Lerne Reihen mit dem „Hirnrostentferner“ von frischabpresse.ch. Frage die Lehrperson danach.

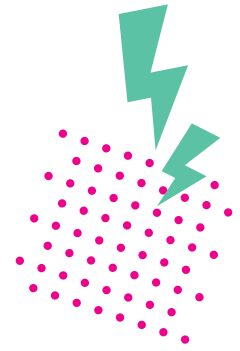
7.3 Lernkartei

Schreibe die zu übenden Rechnungen auf die Vorderseite einer Karteikarte, die

Lösung auf die Rückseite. Alle Kärtchen kommen ins erste Fach. Frage dich nun selbst ab. Gekonnte Rechnungen kommen ins nächste Fach. Hat ein Kärtchen das letzte Fach erreicht, gilt es als „besiegt“. Weißt du ein Resultat nicht, wandert es wieder ins vorderste Fach.



Deutsch



8.1 Lernplakat

Gestalte ein farbenfrohes Plakat mit den wichtigsten Regeln und Informationen. Hänge es im WC auf, damit du es täglich siehst.

8.2 Überkleben

Decke in Arbeitsblättern einige Lücken und Antworten mit Post-it-Klebern zu und löse die Aufgaben nochmals. Vergiss nicht, deine Antworten zu vergleichen.

Diktat & Rechtschreibung

9.1 Wanderdiktat

Hänge schwierige Wörter oder einen Text in die Küche. Merke dir einige Wörter oder einen Satz, gehe zurück in dein Zimmer und schreibe ihn auf. Fahre so fort. Du darfst so oft du willst in die Küche gehen und nachsehen.

9.2 Türwörter

Schreibe fünf schwierige Wörter auf einen Zettel, den du aussen an deine Zimmertüre hängst. Auf der Innenseite deiner Türe befestigst Post-it-Kleber oder Notizzettel. Jedes mal, wenn du in dein Zimmer trittst, schau dir die Wörter aufmerksam an. Schliesse dann die Türe und schreibe die Wörter auswendig auf die Post-it-Kleber.

Wenn du das Zimmer verlässt, nimmst du den beschriebenen Post-it-Kleber weg und kontrollierst ihn beim Türeschliessen auf die Rechtschreibung. Wenn du alles richtig geschrieben hast, hängst du ihn neben die Originalwörter. Hast du etwas falsch geschrieben, wirfst du ihn und alle schon hängenden, korrekten Post-it-Kleber in den Abfalleimer. Wenn du es schaffst, drei korrekte Kleber aufzuhängen, gelten die Wörter als „besiegt“.

9.3 Wörter im Kopf

Schreibe fünf schwierige Wörter richtig auf ein Blatt Papier.

Übermale jeden Buchstaben mit einer anderen Farbe.

Buchstabiere das Wort mit offenen, dann mit geschlossenen Augen.

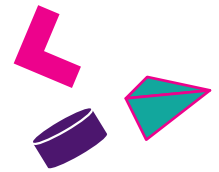
Stell dir das Wort mit geschlossenen Augen vor.

Höre in deinem Kopf, wie das Wort tönt.

Schreibe das Wort 3-mal mit geschlossenen Augen auf.

Kontrolliere.





9.4 Wörter hören

Sprich die Sätze oder Wörter, welche du lernen möchtest, langsam und deutlich auf dein Smartphone oder MP3 Player.

Beim ersten mal durchhören sprichst du die Wörter deutlich nach.

Beim zweiten Durchgang schreibst du die Wörter nach dem Nachsprechen auf.

Kontrolliere.

9.5 Lernkartei

Fertige für jedes deiner Problemwörter eine Karteikarte an. Alle Kärtchen kommen ins erste Fach. Lasse dir die Wörter von einer Drittperson diktieren. Korrekt geschriebene Wörter kommen ins nächste Fach. Hat ein Kärtchen das letzte Fach erreicht, gilt es als „besiegt“. Kannst du ein Wort nicht korrekt schreiben, wandert es wieder ins vorderste Fach.

Variante: Es gibt auch Lernkarteien im Internet, mit denen man ähnlich lernen kann. Dies hat den Vorteil, dass du keine Drittperson brauchst, die dich abfragt. Der Computer überprüft deine Antworten direkt. Achte darauf, dass du die Wörter am Anfang korrekt eingibst. Das kostenlose Programm www.quizlet.

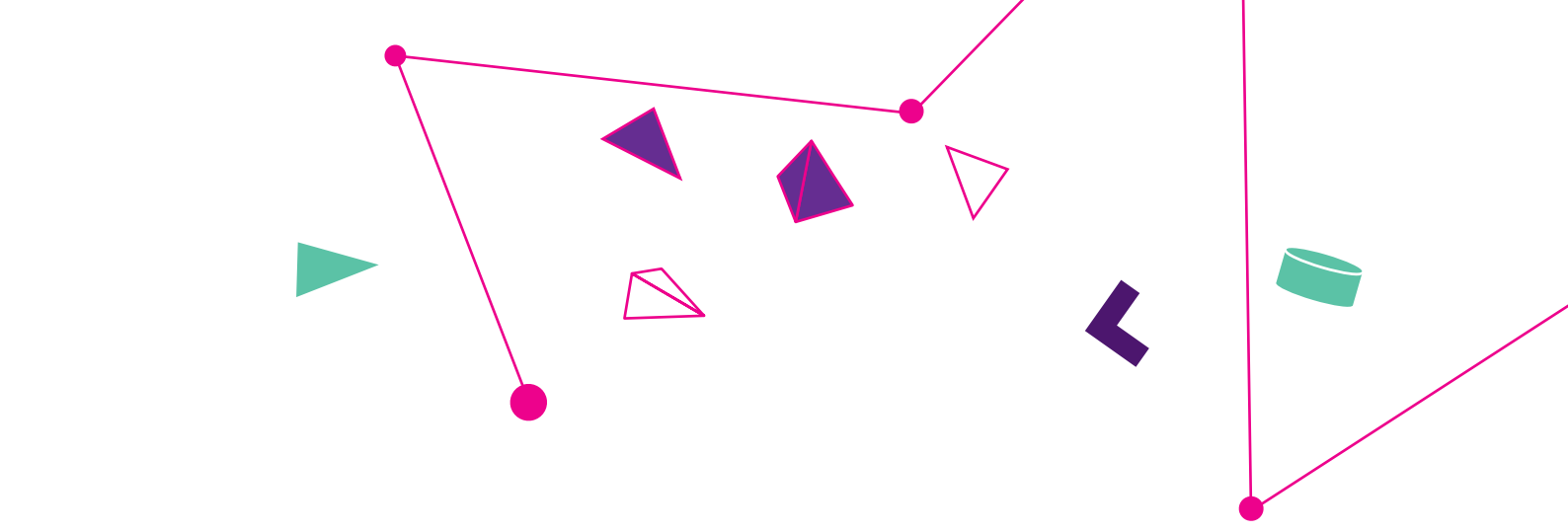
com eignet sich bestens dafür. Die Karten solltest du auf der Vorderseite mit Bildern gestalten, damit du nicht einfach abschreiben kannst.

9.6 Anders schreiben

Schreibe das zu lernende Wort in mindestens 10 verschiedenen Varianten auf ein grosses Blatt Papier. Verwende verschiedene Farben, Stifte, Techniken und Schriften.

 Fehlerwörter extra oft und intensiv lernen!





Auswendig lernen

10.1 Fortfahren

Sprich den Text mit langen Pausen aufs dein Smartphone oder deinen MP3-Player.

Höre die Aufnahme an und versuche, in den Pausen den Text auswendig fortzusetzen. Drücke eventuell die Pausentaste. Wiederhole die Übung bis du den Text auswendig kannst.

10.2 Spazieren

Lies den Text Zeile um Zeile im Garten laut durch. Nach jeder Zeile läufst du ein Stück weiter und repetierst die Zeile auswendig.

10.3 Treppenhüpfen

Schneide den Text in Streifen und lege je einen Streifen auf eine Stufe einer Treppe. Hüpfte nun von Stufe zu Stufe und lies die Streifen laut vor.

Falte nun das Ende der Streifen nach hinten und lies beim Treppenhüpfen nur noch den Anfang. Der Rest wird dir sicher in den Sinn kommen.

Beim nächsten Durchgang faltest du noch mehr nach hinten. Fahre so fort bis du das ganze Gedicht auswendig kannst.

10.4 Zudecken

Lies das Gedicht laut vor. Decke nun mit einem Blatt einen kleinen Teil des Gedichts von rechts her zu. Lies das Gedicht wieder, die Zeilenenden nun auswendig. Fahre mit dem Deckblatt immer weiter nach links und wiederhole die Übung.



Notizen



Hier hast du Platz für eigene Notizen,
Tipps und Ideen.





✍ Immer noch Angst? Dann schreibe dir folgende Sätze schön auf ein kleines Blatt Papier und frage die Lehrperson um Erlaubnis, es während der Prüfung neben dich legen zu dürfen:

„Ich akzeptiere mich, wie ich bin.
Ich hab so viele lebenswerte Seiten.
Eine Prüfung testet nur, was ich kann, nicht wie ich bin.
Ich habe Vertrauen zu mir.“

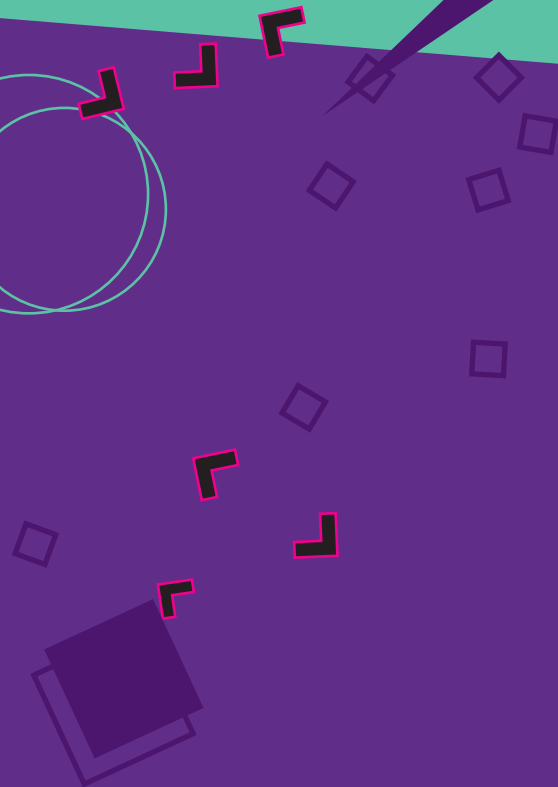
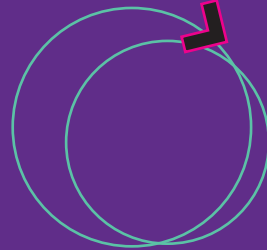


Lernkontrollen

Prüfungsangst? Wenn für dich Prüfungen leicht zum Stress werden, dann solltest du diese Seite jeweils vor Prüfungen nochmals durchlesen. Denn hier findest du Tipps, wie du deine Angst verringern kannst.

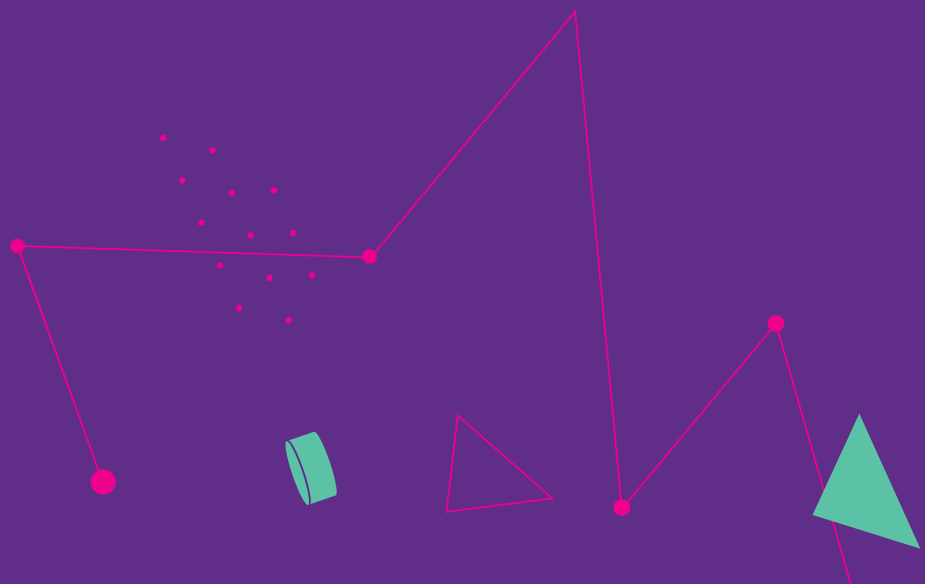
- ☐ Beginne frühzeitig auf die Prüfung zu lernen.
- ☐ Lerne in kleinen Häppchen.
- ☐ Achte darauf, dass du am Prüfungstag etwas frühstückst.
- ☐ Ziehe etwas an, das du gerne trägst.
- ☐ Lerne kurz vor der Prüfung nichts mehr. Du siehst sonst plötzlich etwas, das du nicht verstehst und gerätst in Panik. Sprich auch nicht mehr mit deinen Freundinnen und deinen Freunden über das Prüfungsthema.
- ☐ Mache vor der Prüfung Entspannungsübungen.
- ☐ Sage dir einen positiven Satz vor: „Ich habe mich gründlich vorbereitet. Ich bin ruhig und sicher!“
- ☐ Schliesse die Augen und stelle dir etwas Angenehmes vor.
- ☐ Lege deine Sachen für die Prüfung frühzeitig bereit.
- ☐ Lass dir Zeit, dir zuerst einen Überblick über das Prüfungsblatt zu verschaffen.
- ☐ Beginne mit den einfachsten Aufgaben.
- ☐ Überspringe eine Aufgabe, wenn du sie nach wiederholtem Versuch nicht lösen kannst. Versuche es erst am Schluss wieder, wenn du noch Zeit übrig hast.
- ☐ Erwinnere dich an ähnliche Aufgaben, die du schon gelöst hast.
- ☐ Entspanne dich zwischendurch. Strecke dich.
- ☐ Erwinnere dich zwischendurch wieder an etwas Angenehmes.
- ☐ Wenn dich Panikgedanken anfallen, sagst du bewusst „Stopp“ und schiebst diese Gedanken zur Seite.
- ☐ Lies die Arbeit am Schluss nochmals durch. Kontrolliere, ob du alle Fragen vollständig beantwortet hast.
- ☐

Auftrag: Teste die Tipps und markiere jene, welche dir helfen. Hast du noch eigene Tipps? Dann schreibe sie auf.



Lernen - Das Lexikon ist ein Nachschlagwerk für Kinder, welche effektiver und erfolgreich lernen möchten. Geordnet nach Schulfach und Aufgabenart werden vielfältige Übungsmöglichkeiten aufgezeigt, welche alle Lerntypen berücksichtigen.

Mit praktischen Tipps und Checklisten führt der Theorieteil zu der geeigneten Lernumgebung und hilft, sich optimal auf das Lernen einzustellen.



LERNEN

DAS LEXIKON

CHECK-LISTEN

Schaffe optimale Lernbedingungen

LEXIKON

Lerne kreativ und deinem Lerntyp entsprechend

TESTS

Gehe stressfrei an Prüfungen