Kommunales Bildungsbüro
Bildungsstadt Recklinghausen

Lernstrategien: Lernen lernen

Ruhrfestspielstadt
RECKLINGHAUSEN

Festen Lernplatz einrichten

Um richtig lernen zu können, solltest du dir einen festen Platz in einer ruhigen Lernumgebung suchen. Es muss nicht unbedingt ein eigenes Zimmer oder ein eigener Schreibtisch sein, aber es sollte ein Ort sein, an dem du dich gut konzentrieren und deine Arbeitsmaterialien griffbereit hinlegen kannst.

Lernatmosphäre schaffen

Dein Lernplatz sollte funktional, aber auch gemütlich sein. Ein bequemer Stuhl und gutes Licht können dabei helfen. Dinge, die dich ablenken, wie zum Beispiel dein Handy oder der Fernseher, sollten ausgeschaltet und vom Tisch gelegt werden.

Lernplan erstellen

Gerade vor Klassenarbeiten ist es hilfreich, sich einen Lernplan mit festen Zeiten zu erstellen. Teile deinen Lernstoff in Portionen auf und bearbeite ihn abschnittsweise. So bekommst du einen guten Überblick über die Menge des Lernstoffs und kannst deinen Fortschritt festhalten. Folgende Lernphasen sollte dein Lernplan beinhalten: 1. Vorbereitungsphase, 2. Lernphase, 3. Wiederholungsphase, 4. Überprüfungsphase.

Aufwärmen

Beginne deine Lernaufgaben immer mit etwas Leichtem oder einer Aufgabe aus einem Fach, das dir besonders Spaß macht.

Reihenfolge beachten

Achte beim Lernen oder Hausaufgaben machen darauf zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben zu wechseln, denn durch mangelnde Abwechslung kann der Lernerfolg behindert werden. Damit du mit den Lerninhalten nicht durcheinanderkommst, sollten auch keine ähnlichen Lerninhalte hintereinander gelernt werden.

Pausen einlegen

Während des Lernens ist es wichtig, dass du regelmäßig Pausen machst, um das Gelernte zu verarbeiten und zu strukturieren. Kurze Bewegungspausen sind da genau richtig. Eine Anleitung mit verschiedenen Übungen findest du auf der Karte „Bewegungspausen am Schreibtisch“. Tipp: Lege dir kurz vor der Pause eine Aufgabe zurecht, die du danach bearbeiten möchtest.