

Gute Lerntipps für alle!

- 1. Wasser**
Unser Hirn braucht genügend Wasser. Trinke pro halben Tag, den du in der Schule verbringst, mindestens einen halben Liter Wasser ohne Kohlensäure.
- 2. Bewegung**
Wer sich viel bewegt, ist gut aufs Lernen vorbereitet. Bewegung und Sport fördert eine gute Durchblutung des Körpers und damit die Zufuhr von genügend Sauerstoff fürs Gehirn. Also: Auch zu Hause beim Lernen immer gut lüften! Wie wär's mit einer Minute Hüpfen, bevor du mit der Arbeit anfängst?
- 3. Bewegung fürs Gehirn**
Vor jeder Lernphase, vor allem vor Prüfungen, ist es sehr wichtig, deine beiden Hirnhälften zu einer guten Zusammenarbeit zu bewegen. Hier eine gute Übung: Überkreuzbewegung mit Armen und Beinen: Bringe abwechselnd den linken Ellenbogen zum rechten Knie und den Rechten Ellenbogen zum linken Knie. Mach dies zwei Minuten lang.
- 5. Unruhig sein**
Wenn du spürst, dass du Mühe hast, lange ruhig zu sitzen, dann benutze ein geräuscharmes Spielzeug, um dich ein bisschen körperlich zu beschäftigen. Das hilft dir, aufmerksam zu bleiben. Trinke genug, denn Unruhe ist manchmal ein Zeichen dafür, dass dein Körper Wasser braucht.
- 6. Sitzen**
Dein Stuhl muss die richtige Höhe aufweisen, denn wenn du mit den Füßen den Boden nicht richtig berührst, wirst du beim Lernen schnell unruhig.
- 7. Sitzordnung**
Melde dich bei deiner Lehrerin oder deinem Lehrer, falls dich deine Banknachbarin oder dein Banknachbar immer wieder beim Lernen stört.
- 8. Arbeitsplatz**
Es ist für die meisten Kinder ungünstig, wenn sie beim Arbeiten direkt aus dem Fenster schauen können! Und räume vorher deinen Schreibtisch komplett frei und leg nur die Bücher und Materialien darauf, die wichtig sind. So wandert dein Blick nicht auf Fotos oder andere Papiere. Abgeschaltet gehören Fernseher, Radio und PC. Eine ruhige CD ist hingegen als leise Hintergrundmusik erlaubt.

9. **Arbeitszeit/ Hausaufgaben/ Pausen**

Mach nicht zu spät am Abend Hausaufgaben. Spät abends nimmt die Konzentration ab. Komm von der Schule nach Hause, mach eine kurze Pause und setzt dich gleich ran. Rechne genügend Arbeitszeit für deine Hausaufgaben ein. Wenn du früher fertig bist, ist dies ein tolles Gefühl. Es bringt nichts, stundenlang über Büchern zu hängen und zu verzweifeln. Das einzige Mittel gegen den Frust: Schaff dir einen "Stundenplan". Teile den Lernstoff in Einheiten zu je einer Stunde auf. Jede Stunde machst du eine Pause von fünf bis zehn Minuten, in denen du nach draußen gehst, dich bewegst oder ein wenig bei geschlossenen Augen entspannst. Müdigkeit kann am besten durch einen Spaziergang im Freien vorgebeugt werden. Du solltest stets versuchen, jegliche Ablenkungen während der Arbeitszeit zu vermeiden. Lasse vor allem den Computer und das Handy aus.

Selbstständig Pausen einhalten ist für viele Kinder schwer. Dein Hirn braucht die Pausen aber dringend, es kann vieles nicht richtig abspeichern, wenn du ohne Pausen durcharbeitest.

Wichtig: Für alle, die Mühe mit dem Starten haben: Mit etwas Kleinerem und Einfachem beginnen!
Fächer unbedingt abwechseln, also nicht Französisch und Englisch hintereinander lernen.

10. **Belohnung**

Belohne dich. Wer viel arbeitet, der hat sich auch eine Belohnung verdient. Ein langes Telefonat mit deiner besten Freundin. Oder ein Treffen mit Freunden. Aber erst nach getaner Arbeit. Dadurch bist du motivierter zu arbeiten, weil du weißt, dass du etwas Tolles in Aussicht hast.

12. **Mathematikaufgaben**

Manche Kinder haben Mühe, bei schwierigen Mathematikaufgaben Schritt für Schritt vorzugehen. Eigentlich ist es immer dasselbe:

1. **Textaufgaben:** Was ist das eigentlich für eine Rechnung da drin versteckt?
2. **Werkzeug:** Welche Regeln oder Formeln muss ich anwenden?
3. **Tun:** Formeln aufschreiben und die Rechnung ausführen.
4. **Hilfe:** Wer kann mir weiterhelfen?
5. **Kontrolle:** Abschätzen und nachrechnen, ob das Resultat stimmt.
Kommastellen und Masseinheiten extra kontrollieren!
6. **Verbessern:** Lieber jetzt als später.
7. **Loben:** Freue dich und geh' weiter zur nächsten Aufgabe.