

Was kann beim Lernen helfen?

Lernst du gerne? Oder findest du es langweilig oder sogar stressig? Es kann auch davon abhängen, ob du etwas lernen willst oder nicht.

Eine Pause machen

Ruhe und Entspannung sind sehr wichtig für dein Gehirn. Bevor du mit dem Lernen beginnst, höre Musik od. mach ein Nickerchen, damit du entspannt mit dem Lernen beginnen kannst. Dann alle 1-2 Stunden eine Pause. Oder, wenn du dich nicht mehr konzentrieren kannst, früher.

Belohne dich

Vereinbare zum Beispiel mit dir selbst: „Wenn ich diese fünf Seiten gründlich lese, kann ich meine Freundin anrufen; Nach einer Stunde Lernen kann ich eine halbe Stunde mit meinem Handy spielen.“

Sei großzügig

Gib dein Wissen weiter! Erkläre oder erzähle jemandem, was du gelernt hast. Am liebsten einer*m Klassenkamerad*in, der*die es braucht, oder deinen Eltern oder Geschwistern. Indem du dein Wissen teilst, stärkst du dein Wissen.

Zusammen, nicht allein

Lernen mit Freunden kann Spaß machen. Zuerst erstellt man einen Zeitplan. Dazu gehören: ruhige Lernphasen (jeder arbeitet für sich allein), Pausen zum Reden und Essen sowie Zeit für gegenseitige Abfragen/Fragen. Für die Einhaltung des Zeitplans sind alle selbst verantwortlich. Es kann dir helfen, dich zu konzentrieren, anstatt umherzuirren. Und sorgt auch für Abwechslung.

Nutze deine Zeit

Gut zuhören: Wer in der Schule gut zuhört, hat zu Hause weniger zu lernen. Stell dir das so vor: Du musst sowieso in der Schule sein, also kannst du diese Zeit genauso gut nutzen, um zuzuhören und nachzudenken. Du musst nicht mehr alles, was du für das Lernen benötigst, zu Hause lernen, was mehr Freizeit bedeutet!

Maya, Praktikantin im Jugenddienst Lana-Tisens

Schon gewusst...

Auswirkung der Digitalisierung auf unser Gedächtnis: Es verändert unser Gehirn und seine Struktur – wir denken und handeln anders.

Früher war Wissen nicht permanent verfügbar. Wenn ich mich an etwas nicht erinnere, ist es im schlimmsten Fall „für immer verloren“. Mit abnehmendem „Training“ sinkt die durchschnittliche Gedächtnisleistung – dazu gibt es Studien. Während die durchschnittliche „Gedächtnisübung“ früher bei 7 +/- 2 Dingen lag, ist dieser Wert heute auf 5 +/- 2 Dinge gesunken.

...

Frag gerne mal in der Klasse oder bei Freunden nach, wie sie lernen. Auch im Internet und in Büchern findest du viele interessante Lerntipps. Was für dich das Richtige ist, musst du selbst herausfinden. Probiere einfach ein paar verschiedene Möglichkeiten und Methoden aus.