

Effizientes Lernen

Das Wort „**Effizienz**“ bedeutet, möglichst das **beste Ergebnis in kurzer Zeit** zu erhalten. Beim schlecht geplanten und unkonzentrierten Arbeiten gehen viel Zeit und Energie verloren. Es braucht etwa 15 Minuten, bis du dich gut konzentrieren kannst. Jede Ablenkung fordert erneut 15 Minuten, bis du wieder konzentriert bist.

Ablenkungen können zum Beispiel sein:

- ☹ Jemand spricht dich an oder fragt dich etwas.
- ☹ Dein Handy läutet, macht einen Ton oder das Display leuchtet.
- ☹ Dein Handy ist stumm, aber du schaust nach, ob du etwas versäumt hast – und schreibst vielleicht eine Nachricht.
- ☹ Im Hintergrund läuft laute Musik, der Fernseher, das Radio ...

So planst du effizient:

- ❖ Notiere den Lernstoff und die Termine der Schularbeiten/Tests/Prüfungen.
- ❖ Erstelle einen Lernplan für deinen Alltag.
- ❖ Plane Wiederholungen des Lernstoffes ein!
- ❖ Vergiss nicht auf Freizeit und regelmäßige Bewegung!
- ❖ Passe deinen Lernplan an, wenn du merkst, dass du mehr Zeit brauchst.

So lernst du effizient:

- ❖ Vermeide alle Ablenkungen. Schalte dein Handy aus und räume es weg, sodass du es nicht sehen kannst. Schalte dein Handy erst wieder ein, wenn du mit dem Lernen fertig bist.
- ❖ Mach nach 25 Minuten Lernen 5 Minuten Pause. In der Pause sollen sich deine Augen und dein Gehirn erholen, schau also nicht auf dein Handy! Gut sind Bewegung, Lüften, tiefe Atemzüge und Wassertrinken.
- ❖ Benutze beim Lernen alle Sinne: Markiere zB wichtige Textteile und schreibe sie auf, lies den Text laut vor, erkläre einer anderen Person das Thema, fertige Zeichnungen an ...
- ❖ Wiederhole den Lernstoff in regelmäßigen Abständen. Nach fünf Wiederholungen ist das Wissen im Langzeitgedächtnis angekommen.
- ❖ Regelmäßiger Sport und ausreichend Schlaf machen das Lernen leichter!