

11 Tipps: Wie kann ich gut zuhause lernen?

1. Habe einen Arbeitsplatz!

- Hilft dir, dich zu ordnen und zu disziplinieren.
- Ein Schreibtisch mit Stuhl und Licht (Lampe).
- Dazu: Euer Arbeitsmaterial ;)



2. Glaube an dich: Übung macht den Meister!



3. Sorge für Konzentration!

- Auch wenn es schwerfällt, leg dein Handy weg oder, wenn du es zum Arbeiten brauchst schalte Gruppen etc. auf stumm.



4. Habe feste Zeiten!

- Eine sichtbare Uhr ist besser zur Orientierung als das Handy
- Wann beginnst du und wann ist Feierabend?



5. Hol dir Hilfe, bilde Lerngruppen!

- Rede mit deinen Eltern, Mitschüler*innen oder Lehrer*innen, wenn du Fragen hast.
- Lass deine Aufgaben und Texte *kontrollieren und korrigieren*.
- Tausche dich digital zu den Aufgaben aus
- Lernzeit und Freizeit trennen! ;)



6. Beobachte dich beim Lernen: WIE lernst DU am besten?

- Welcher Lern-Typ bist du?
 - Kannst du dir durch Bewegung gut Dinge merken, z. B. durch Schreiben oder beim Gehen?
 - Kannst du dir Gehörtes gut merken?
 - Hilft dir ruhige, gesanglose Musik im Hintergrund?
 - Lernst du gut über Bilder und Farben?
 - Kannst du dir Dinge gut merken, wenn du über sie gesprochen hast, sie anderen erklärst oder erzählt hast, dich darüber ausgetauscht hast?
-

11 Tipps: Wie kann ich gut zuhause lernen?

7. Setze dir Ziele für einzelne Stunden, für den Tag und die Woche!

→ Schreibe deine Ziele auf To-Do-Listen.

8. Schlaf genug!

– Gehe früh genug ins Bett und leg das Handy eine Stunde vorher weg!

9. Stay Fresh!

– Trinke genug stilles Wasser oder Tee und Sorge für frische Luft und genug Licht!

10. Abwechslung!

– Wechsel immer mal wieder deine Sitzposition, die Lern-Strategie und das Fach, das du gerade lernst. Das hält wach und konzentriert.

11. Mach nach 30 - 90 Minuten Pause, aber nicht zu lange (3 – 20 Minuten)!

– sich kurz bewegen, aufstehen, strecken, an die frische Luft gehen etc.



Wir schaffen das!

