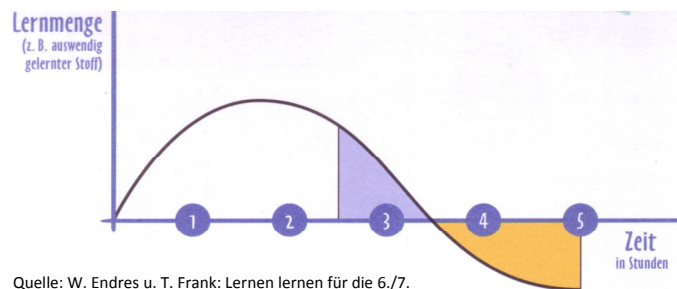


## Schulaufgabenvorbereitung (4-Tage-Plan)

Angenommen, du bereitest eine **Schulaufgabe** vor, die für dich ganz besonders wichtig ist. Du willst an einem Tag fast nur für diese Schulaufgabe lernen. Du hast nachmittags fünf Stunden Zeit.

Wie viel kannst du in dieser Zeit lernen? Betrachte dazu die **Überlern-Kurve**:

In der **1. Stunde** zeigt die Kurve einen guten Lernzuwachs, in der **2. Stunde** eine noch größere Lernmenge an. In der **3. Stunde** geht es schon ziemlich bergab. **Nach 3 ½ Stunden ist der Lernzuwachs gleich Null**. Was nach 3 ½ oder **4 Stunden** noch zu lernen versucht wird, ist nicht nur „für die Katz“ – **es kommt noch schlimmer: Wer jetzt „überlernt“, stört damit den Stoff, der bereits sitzt.**



Quelle: W. Endres u. T. Frank: Lernen lernen für die 6./7. Klasse Weinheim/Basel 2006 S. 38

**Optimal** wäre es, nach dem **4-Tage-Plan** zu lernen:

<p><b>Erster Tag</b> <b>Überblick verschaffen</b></p> <p>1. Klarheit herstellen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was muss ich können?</li> <li>• Wo kann ich es finden und nachlesen?</li> </ul>  <p>2. Die Aufgaben aus dem Unterricht nochmals lösen (Musterlösung ist zur Kontrolle im Heft).</p> <p>3. Schwachstellen identifizieren: Was fällt mir schwer/ist mir neu?</p>	<p><b>Zweiter Tag</b> <b>Gezielt lernen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwerpunkt auf Schwachstellen legen</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rest des Lernstoffs nicht aus den Augen verlieren</li> <li>• Nicht länger als 3,5 Std.!</li> </ul>	<p><b>Dritter Tag</b> <b>Wissen abrunden und einüben</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Üben, Fragen stellen und erklären – im Selbstgespräch oder im Team</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eigene „Prüfung“ mit passenden Aufgaben erstellen und lösen</li> <li>• „Spickzettel“ schreiben – zum Wiederholen!!!</li> </ul>	<p><b>Vierter Tag</b> <b>Wiederholen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stoff mit den Lern-„Spickzetteln“ konzentriert wiederholen</li> <li>• Nichts Neues mehr lernen und nicht bis zur letzten Minute arbeiten!</li> <li>• Verschaffe dir das Gefühl von Sicherheit</li> </ul> 

An einem Lernnachmittag solltest du nicht stundenlang durcharbeiten, auch wenn du noch Hausaufgaben machen musst.



Welche der **10 goldenen Pausenregeln** erscheinen dir besonders nützlich?  
**Markiere** sie!

- 1. **Pro Tag** – einschließlich der Unterrichtszeit – **nicht mehr als 8 Stunden** Arbeitszeit.
- 2. **Nach 10 Minuten** Lernzeit ein **Päuschen von 1 Minute Dauer** einlegen (Arbeitsplatz nicht verlassen, etwas durchatmen, Lernmaterial sortieren).
- 3. **Nach 30 Minuten** Lernzeit eine **Kurzpause von 5 Minuten** einlegen (Arbeitsplatz verlassen, ein Schwätzchen halten, trinken).
- 4. **Nach 2 Stunden** Lernzeit eine **Pause von 15 bis 20 Minuten** einlegen (Arbeitsplatz verlassen, trinken, evtl. Routinearbeiten erledigen, z. B. Schultasche umräumen, Sachen ordnen usw.).
- 5. **Nach 3** (längstens 3½) **Stunden** Arbeitszeit unbedingt eine **Erholungspause von 30 bis 90 Minuten** einlegen. Dazu unbedingt den Arbeitsplatz verlassen und sich entspannen, etwas trinken und evtl. eine Kleinigkeit essen.
- 6. **Pausen** sollten rechnerisch etwa **20%** (12 Minuten) **einer Lern-Stunde** (60 Min.) betragen.
- 7. Bei jedem Lernabschnitt sollte die **Pause im zweiten oder dritten Drittel der Arbeitszeit** liegen (damit man der Gefahr der Ermüdung begegnen kann).
- 8. **Pausen** dürfen nicht zu kurz, aber auch **nicht zu lang** sein. (Bei zu langen Pausen verschwindet die Lust zu lernen.)
- 9. In den **Pausen ab 5 Minuten Dauer** soll man sich **viel bewegen**, damit man der Belastung des Gehirns entgegenwirken kann.
- 10. **Kurz vor der Pause** sollte man sich **etwas zurechtlegen**, womit man nach der Pause beim Lernen **weitermachen** möchte.

