

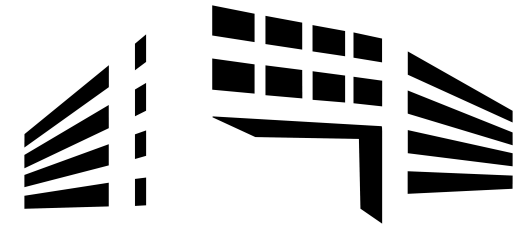
Auswendig lernen mit Methode:

1. Lies „Es“ mindestens zweimal vollständig durch. Beim zweiten Mal solltest du „Es“ laut vorlesen.
2. Überlege dir, warum du „Es“ auswendig lernen solltest.
3. Teile dir „Es“ in überschaubare Abschnitte ein
4. Nimm dir den ersten Teil vor. Konzentriere dich darauf, nur diesen Abschnitt zu lernen.
5. Stelle dir den Inhalt dieser Abschnitte in ganz konkreten Bildern vor. Veranschauliche dir z. B., welche Bewegungen der Unterkiefer beim Kauen durchführt, um den Vier-Phasen-Kauakt zu verstehen.
6. Wende dich erst dem zweiten Teil zu, wenn du den ersten auswendig aufsagen kannst.
7. Wenn das Aufsagen von Abschnitt zwei ebenfalls auswendig klappt, wiederhole den Abschnitt eins und zwei und gehe dann weiter zu Abschnitt drei usw.
8. Gehe beim Üben auf und ab. Das tun Schauspieler auch, wenn Sie ihre Rollen auswendig lernen.
9. Mit jeder Wiederholung nehmen Sicherheit und Speicherdauer zu. Wiederhole „Es“, wann immer sich eine Gelegenheit dazu bietet: unter der Dusche, im Bus, in einer Warteschlange usw.
10. Sage „Es“ so oft wie möglich auf, am besten den Eltern und Freunden, aber auch, wenn du alleine bist (z.B. in den Pausen, in der U-Bahn).

... und übrigens:

**Fleißige Mitarbeit
im Unterricht
spart Extraarbeit.**

Viel Erfolg!



OBERSTUFENZENTRUM KÖRPERPFLEGE

PRÜFUNG

**steht an und
Null Bock auf
LERNEN?**



**Tipps & Tricks
für erfolgreiches Lernen**

1. Zeitplan

- **Wann** ist die Prüfung/Arbeit?
- **Wie** viel muss ich dafür lernen?
- **Wann** habe ich Zeit zum Lernen



- x Teile dir den Lernstoff ein!
- x Mach dir einen Plan, wann du was lernst!
- x Finde deine persönliche Lernzeit!
- x Nimm dir täglich mindestens eine Stunde Zeit!
- x Nach max. 90 min. solltest du min. 15 min Pause machen!
- x Wechsle nach einer Lernpause das Thema.
- x Plane großzügig (z.B. wegen Krankheit)!
- x Überlege dir, wie du dich belohnen kannst.

2. Lernumgebung

Schaffe dir eine angenehme Lernatmosphäre!

- ✓ Schreibtisch aufräumen
- ✓ Handy, TV, Radio ausschalten
- ✓ keine Ablenkung zulassen
- ✓ für Ruhe sorgen
- ✓ Sorge für frische Luft und eine helle Umgebung, um dich dich besser konzentrieren zu können



3. Vorbereitung

- Borge dir Unterlagen von anderen aus.
 - Sortiere deine Unterlagen.
- Tipp:** Ordentliche, übersichtliche Hefterführung (z.B. Farben, Überschriften) erleichtert die Arbeit.
- Systematisiere den Lernstoff. Erstelle Zusammenfassungen aller Themen.
 - Finde heraus, welcher Lerntyp du bist.
 - Nutze Karteikarten, Mindmaps (vgl. Abb.) usw.

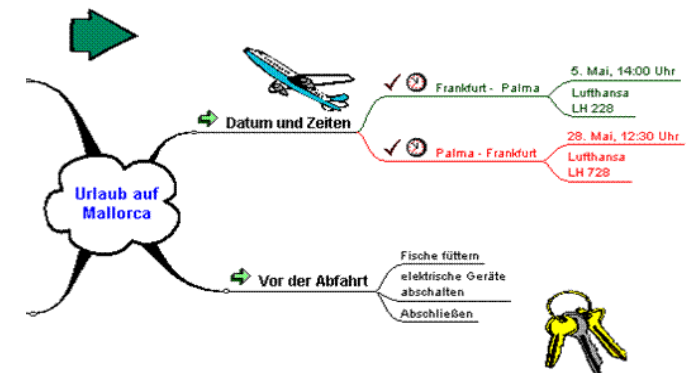


Abb. 1: Mindmap "Urlaub auf Mallorca"

- Bilde dir Eselsbrücken.
- Erkläre das Gelernte jemand anderem.
- Lerne mit Klassenkameraden
- Übe mit Hilfe von Anwendungsaufgaben (Prüfungstrainer).