



LEITFADEN bzgl. LERN/PRÜFUNGSVERHALTEN

1) PRÜFUNGSVORBEREITUNG:

- Lerne das ganze Schuljahr mit. (Zumindest den Stoff ordnen - sind Aufzeichnungen ausreichend? Habe ich sie verstanden?)
- **Einteilung** des Stoffes! Die Fernziele des zu Erlernenden sollten in einzelne überschaubare Nahziele (Tagesziele, "kleine Portionen") aufgliedert werden!
- Vor dem Lernen sollte man nicht üppig essen. (Nach Mahlzeiten benötigt das Verdauungssystem viel Blut, deshalb wird für die Zeit der Verdauung das Gehirn weniger durchblutet.)
- Eigene Zusammenfassung des Stoffes.
- Konzentriere dich auf das, was du nicht kannst!
- Setze möglichst alle Sinne ein (laut lesen, sehen, hören, schreiben)!
- Gelerntes oftmals, verteilt und v.a. bald **wiederholen**. (Eine Blume wächst auch nur dann, wenn man sie öfters gießt, aber an verschiedenen Tagen und nicht mehrmals am selben Tag!)
- Sehr günstig: am Abend vor dem Schlafengehen lernen bzw. wiederholen (die Merkfähigkeit ist hier sehr groß). Die dem Lernvorgang zugrunde liegenden Hirnprozesse hören nicht mit dem bewussten Lernen auf, sondern dauern noch eine Weile an - Gelerntes wird im Schlaf besonders gut verarbeitet.
- Das zuerst Gelernte (noch keine Ermüdung) und das zuletzt Gelernte (noch relativ frisch im Gedächtnis) wird besser behalten als der Mittelteil. Daher den Mittelteil besonders wiederholen und auch die Reihenfolge des Lernstoffes öfter ändern - nicht immer mit dem selben zu lernen beginnen und aufhören!
- Mehrmals kurz hintereinander lernen bringt mehr als einmal lang.

- In regelmäßigen Abständen **Pausen** einlegen! - Lernen besteht aus einem aktiven und einem anschließenden unbewussten Teil, in dem das Gehirn das Wissen verarbeitet. Legt man keine Pausen ein, so wird dieser Prozess gestört, es kommt zu Gedächtnishemmungen!
- "Minipause": alle 20-30 min ca. 5 min;
- "Kaffeepause": nach 1,5-2h ca. 15-20 min;
- "Erholungspause": wenn länger als 3h gelernt wird, dann 30 min Erholung!
- Das Einprägen von Gelerntem wird durch darauffolgende Erlebnisse empfindlich gestört (z.B. durch spannende Filme). Schockerlebnisse nach dem Lernprozess hemmen das Gedächtnis rückwirkend - Aufregung und Ärger sollten daher nach einer Lernstunde vermieden werden!
- Training unter "Ernstfallbedingungen"; imitiere die Prüfung schon möglichst beim Lernen zu Hause!
- Einen Tag vor der Prüfung nichts Neues mehr lernen! Wiederhole maximal 30-45 min *einfache* Übungen - dies baut Stress ab und erhöht das Selbstvertrauen! Verbringe diesen Tag lieber mit schönen Dingen!
- Gehe am Tag vor der Prüfung zeitig zu Bett - Übermüdung kann zu Denkblockaden führen!

2) KURZ VOR DER PRÜFUNG:

- Beginne den Prüfungstag in Ruhe, frühstücke ausreichend und zieh deine Lieblingsklamotten an!
- Gehe mit realistischen Vorerwartungen in die Prüfung!
- Sage dir auf dem Weg zur Prüfung in Gedanken immer, dass du dich gut vorbereitet hast!
- Vermeide nervös machende MitschülerInnen!
- Verschaffe dir viel Bewegung, dabei wird das Stresshormon Adrenalin (blockiert) abgebaut.

- Wenn du an deinem Prüfungsplatz sitzt: mache Atem/Entspannungsübungen (Muskelpartien für 5-7 Sekunden anspannen und dann entspannen, Vorgang wiederholen).
- Gehe stets mit dem Gefühl ans Werk: Auch wenn ich nicht alles weiß, so weiß ich doch, dass ich eine Menge weiß!

3) WÄHREND DER PRÜFUNG:

- Lies zunächst alle Aufgabenstellungen durch!
- Beginne mit derjenigen Aufgabe, die dir am leichtesten erscheint
 - gelöste Aufgaben stärken das Selbstbewusstsein, gleichzeitig wird Stress, Angst, Druck abgebaut!
- Denk an kleine Pausen, leg ab und zu den Schreibstift aus der Hand und atme ruhig durch!
- Kannst du eine Frage nicht beantworten, geh zur nächsten! Hab Mut zu Lücken!
- Lass keine Frage völlig unbeantwortet, sondern skizziere möglichst noch stichwortartig Gedanken dazu!
- Gib niemals vor dem Ende der zur Verfügung stehenden Zeit auf!
Lies zum Schluss möglichst noch einmal alles durch!