

Tipps und Tricks fürs Lernen Zuhause

Zuhause lernen

Um zuhause gut lernen zu können brauchst Du ein paar Voraussetzungen. Wir haben hier einige Tipps und Tricks gesammelt, die Dir dabei helfen können. Probiere sie gerne aus! Eventuell hilft es auch, Dich mit Deinen Eltern oder Lehrern abzusprechen. Falls Du noch mehr Unterstützung brauchst, kannst Du oder Deine Eltern sich gerne bei uns melden.

1. Struktur

Wenn Du plötzlich zu Hause deinen Schultag alleine gestalten musst, kann das ganz schön herausfordernd sein. Womit fange ich an? Was mache ich danach? Wie lerne ich?

Aus deinem Schulalltag kennst du ja, dass ein Stundenplan hilft, den Tag zu **strukturieren** und Dir Halt und Sicherheit geben kann. Das Gute daran zuhause zu lernen ist nun, dass Du selbst **bestimmen** kannst, wie Du den Tag einteilen möchtest. Wann stehst Du gerne auf? Wann frühstückst Du? Wann möchtest Du mit welchem Thema anfangen? All das kannst Du (zusammen mit deinen Eltern) überlegen. Wichtig ist, dass Du den Tag so einteilst, dass er **gut zu schaffen** ist und Du genug Pausen hat, in denen Du anderen Dinge tun kannst. Du kannst am Ende des Lerntages auch eine kleine **Belohnung** einplanen, z.B. ein leckeres Essen oder einfach entspannen.

2. Prioritäten setzen und Lernplan erstellen

Wahrscheinlich hast Du von deiner Schule Aufgaben und Themen mitbekommen, die Du erarbeiten sollst. Vielleicht stehst Du vor wichtigen Abschlussprüfungen oder möchtest ein Thema aufholen, welches Du noch nicht so gut verstanden hast. Dafür ist es wichtig, Dir einen **Überblick** über die zu lernenden Themen zu verschaffen und einen **Lernplan** für die nächsten Wochen zu erstellen. Um die **richtigen Prioritäten** zu setzen, kannst Du Dir folgende Fragen stellen und für Dich beantworten:

- Was steht an?
- Was brauchst Du noch?
- Welches Material brauchst Du dafür?
- Was weißt Du schon?
- Wo bekommst Du das Wissen her?
- Wie überprüfst Du am Ende, ob Du es verstanden hast?

Schreibe den Lernplan übersichtlich auf, zum Beispiel in einer Art Stundenplan für die einzelnen Tage und Lernzeiten. Gleiche den Lernplan am besten mit Klassenkameraden und Deinen Lehrern ab. So kannst Du sicher sein, dass Du alles Wichtige im Blick hast.

3. Was interessiert Dich? Worauf hast Du Lust?

Vielleicht gibt es ja Fächer oder Themen, die Dich besonders interessieren? Du kannst die Zeit zuhause dafür nutzen, Dir diese Themen einmal genauer anzuschauen und alles darüber zu lernen (lesen, Videos gucken, Podcasts hören, etc.), was Du wissen möchtest.

Um einen Überblick zu bekommen, was Du schon weißt und was noch spannend zu wissen wäre, kannst Du z.B. ein **Brainstorming** machen. Dazu nimmst Du Dir 5 Minuten Zeit und überlegst, was Dir alles zu einem Thema einfällt – jedes Wort, jeder Gedanke – und bringst diese auf Papier. Beim Brainstorming kannst Du **kreativ sein**, eine Mindmap machen, malen, bunte Stifte benutzen oder einfach nur eine Liste schreiben. Du brauchst erstmal noch nicht zu bewerten, ob eine Idee gut oder leicht umsetzbar ist. Wenn Du alle Ideen aufgeschrieben oder gemalt hast, nimm dir genug Zeit, um zu prüfen, was Dich davon anspricht, worauf Du am meisten Lust hast, was Du als erstes angehen möchtest.

4. Stelle Warum-Fragen

Warum werden im Englischen viele Wörter anders gesprochen als geschrieben? Wieso kann man sich nicht selbst kitzeln? Wofür braucht man denn nun wirklich Mathematik? All diese Fragen wecken die Neugierde und helfen uns, dem **Lernstoff einen Sinn** zu geben. Was einen Sinn für uns hat oder unsere Neugierde weckt, behalten wir besser. Zusätzlich erlangen wir dadurch ein **tieferes Verständnis** des Gelernten und können später leichter darauf aufbauen.

5. Lerne in handlichen Portionen

Konzentration hält nicht ewig an und auch ein Gehirn braucht ab und an **Pausen**, um neu Gelerntes zu sortieren und zu verknüpfen. Darum ist es hilfreich, verschiedene Themen **in kleine Blöcke** aufzuteilen und zwischendurch **Entspannungsphasen** einzubauen, in denen Du Dich mit etwas anderem beschäftigst (Snack, Musik hören, kurz bewegen...). So behältst Du Vokabeln beispielsweise nachweislich besser, wenn Du an mehreren Tagen hintereinander 10 Minuten pro Tag lernst, anstatt 1 Stunde an einem Tag. Zusätzlich ist es wichtig herauszufinden, zu welcher **Tageszeit** Du Dich am besten konzentrieren kannst (meistens am Vormittag und frühen Abend).

Es kann auch helfen, dir einen Wecker auf den Tisch zu stellen und vor der Lerneinheit einen Zeitraum festzulegen: "So, jetzt lerne ich 20 Minuten lang diese drei Seiten Bio."

6. Lerne variabel

Um sich Wissen gut und für lange Zeit einzuprägen ist es wichtig, möglichst **viele Sinneskanäle** zu nutzen. Lese Textabschnitte, erkläre Freunden am Telefon das Gelernte (oder auch Dir selbst), lese laut, streiche Sachen farbig an, schreibe Dir Stichwörter auf oder male Mindmaps, schau Dir Vorträge oder Unterrichtseinheiten im Internet an. Mixe die Methoden, denn Vielfalt wirkt nachhaltiger (und macht mehr Spaß)!

7. Austausch mit Anderen

Hast Du eine App oder Chatgruppe, wo Du Dich mit Lehrern und Deiner Klasse austauschen kannst? Falls ja, dann nutzt diese um **in Kontakt zu bleiben** und **einander Fragen zu stellen** oder Euch **gegenseitig Themen zu erklären**. Ihr könnt Links von guten Videos teilen oder Quizfragen zu Themen stellen.

Falls es schwierig ist zu Deiner Klasse oder den Lehrern Kontakt herzustellen, kannst Du auch mit Freunden, Geschwistern oder deinen Eltern über Themen sprechen. Vielleicht hast Du auch jüngere Geschwister, denen du noch etwas beibringen kannst. Dann kannst du gleichzeitig schauen, was Du schon kannst und wie gut es sich anfühlt, anderen beim Lernen zu helfen.

8. Lerntagebuch

Falls Du manchmal das Gefühl hast nicht richtig voranzukommen oder nicht viel geschafft zu haben, dann ist es sinnvoll ein Lerntagebuch zu führen. Dort kannst Du jeden Tag oder jede Woche aufschreiben, womit Du Dich beschäftigt hast, was gut geklappt hat, was noch nicht und was Du morgen oder nächste Woche anders machen möchtest. Und Du kannst sehen, was Du schon geschafft hast! Das kann Dich motivieren, weiterhin die Dinge zu lernen, die Du Dir in der nächsten Zeit vornimmst. Natürlich kann das Lerntagebuch auch künstlerisch gestaltet oder am Computer erstellt werden. Und als letzter Vorteil: Du kannst nachher Deinen Lehrern präsentieren, was Du alles gemacht hast.

9. Ausgleich

Lernen funktioniert am besten, wenn Du ausgeschlafen und ausgeglichen bist. Das ist manchmal gar nicht so leicht, wenn Du Deinen Hobbies plötzlich nur noch eingeschränkt nachgehen kannst und den Tag selbst strukturieren musst. Achte also unbedingt darauf, dass Du Aktivitäten in den Tag einplanst, aus denen Du Kraft schöpfen kannst. Das kann z.B. ein Telefonat mit guten Freunden sein, ein Spaziergang an der frischen Luft oder eine Runde Joggen. Du kennst Dich selbst am besten und weißt, was Dir guttut.

Achte auch darauf, dass Du genügend Schlaf bekommst. Das macht nicht nur ausgeglichener, sondern hilft auch dabei, Informationen im Gedächtnis langfristig abzuspeichern.

Viel Spaß und viel Erfolg!