

Günstige Bedingungen für das Lernen

- ▶ Lüfte den Raum vor dem Lernen und zwischendurch in den Pausen, damit Du genügend Sauerstoff hast!
- ▶ Sorge für eine gleichmäßige und helle Beleuchtung!
- ▶ Am besten kannst Du bei einer Zimmertemperatur zwischen 18 und 20 °C lernen.
- ▶ Kümmere Dich darum, dass Du Ruhe hast und Dich keiner stört!
- ▶ Versuche alles, was Dich ablenken könnte, außer Reichweite zu schaffen!
- ▶ Suche Dir einen festen Arbeitsort!
- ▶ Räume Deinen Arbeitsplatz auf, so dass Du nur das Arbeitsmaterial auf dem Schreibtisch hast, welches Du für die anstehende Aufgabe brauchst!
- ▶ Beschaffe Dir alle notwendigen Lernmaterialien, bevor Du mit dem Lernen anfängst!
- ▶ Häufig benutzte Arbeitsmaterialien solltest Du immer in Reichweite haben!
- ▶ Ordne Deine Hefte und Mappen, indem Du lose Blätter der zeitlichen Reihenfolge nach abheftest oder an den passenden Stellen in Dein Heft klebst!
- ▶ Beobachte an Dir selbst, zu welcher Tageszeit Du besonders effektiv arbeiten kannst!
- ▶ Versuche Dir feste Arbeitszeiten einzurichten, denn Regelmäßigkeit ist beim Lernen wichtig!

**Darf ich beim Lernen Musik hören?**

- ▶ Wenn Du Dich gut konzentrieren musst, solltest Du die Musik lieber ausschalten.
- ▶ Beim Wiederholen von Lernstoff ist leise Musik okay.
- ▶ Wenn Du beim Lernen leise Musik hörst, solltest Du darauf achten, dass sie nicht durch Sprechbeiträge unterbrochen wird.