

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

Tipps für das Lernen Zuhause

1. Einen festen Arbeitsplatz einrichten!

- ✓ Ein Schreibtisch mit bequemen Stuhl und ausreichend Licht (Tageslicht und/oder Tischlampe)
- ✓ Arbeitsmaterial, Bücher usw. für den Tag/die Lerneinheit bereitlegen

2. Ablenkung minimieren!

- ✓ Handy stumm schalten und genau wie andere ablenkende Gegenstände weglegen - auch wenn es schwer fällt ☺

3. Feste Arbeitsphasen einplanen!

- ✓ Start und Endpunkt der Lerneinheiten festlegen
- ✓ Eine Uhr zur Orientierung im Sichtfeld (nicht das Handy)
- ✓ Tageszeiten beachten: Wann kann ich mich am besten konzentrieren?
- ✓ Bewusst Lern-/Arbeitsphasen und Freizeit trennen

4. Lernplan erstellen!

- ✓ Bewusst Arbeits-/Lernziele setzen und aufschreiben
- ✓ (Teil-)Ziele festlegen für verschiedene Zeiteinheiten: für die nächsten Stunden, für den Tag, für die Woche

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

5. Eigenen Lerntyp kennen!

- ✓ Wie kann ich mir Lernstoff gut einprägen/merken?
- ✓ Lerne ich gut mithilfe von Skizzen, Mind-Maps, farblichen Markierungen und Bildern?
- ✓ Lerne ich gut über Zuhören, mithilfe von Hörbüchern, Podcasts usw.?
- ✓ Lerne ich gut während ich mich bewege (durchs Zimmer gehen, etwas in den Händen halten/bewegen usw.) oder indem ich den Lernstoff anfassen kann (Modelle, Memory-Karten usw.)?
- ✓ Lerne ich gut, indem ich über Lerninhalte spreche, sie anderen erkläre und mich darüber austausche?
- ✓ Mehr zu den einzelnen Lerntypen erfahren:
<https://www.mystipendium.de/studium/lerntypen> | <https://www.geo.de/geolino/mensch/5849-rtkl-lernen-welcher-lerntyp-bist-du>

6. Austausch suchen!

- ✓ Mitschüler*innen, Lehrer*innen oder Eltern bei Unklarheiten befragen, um Unterstützung bitten
- ✓ Digital zu Aufgaben und Lerninhalten austauschen, z.B. mit Mitschüler*innen

7. Regelmäßige Pausen einplanen!

- ✓ Nach 30 - 90-minütigen Lern-/Arbeitsphasen kurze Pausen einlegen (ca. 3 - max. 20 Minuten)
- ✓ Pausen aktiv gestalten: aufstehen, sich bewegen, an die frische Luft gehen

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch

Campus OWL.Talentscouting OWL Talente in OWL stärken!

8. Anreize schaffen!

- ✓ Vor einzelnen Lern-/Arbeitseinheiten eine Belohnung festlegen, um die Motivation zu steigern (z.B. eine Folge der Lieblingsserie nach der abgeschlossenen Lerneinheit)

9. Grundsätzlich beachten!

- ✓ Ausreichend Schlaf
- ✓ Genügend trinken (Wasser, Tee)
- ✓ Regelmäßig lüften und an die frische Luft, um das Gehirn mit Sauerstoff zu versorgen

Habt ihr Fragen dazu?

Sprecht eure Talentscouts an!

Sie sind in dieser Zeit gerne über E-Mail, Telefon oder WhatsApp für euch da und freuen sich wie gewohnt über Anfragen und Gespräche mit Euch!

www.talentscouting-owl.de

Gefördert durch