



LERNCENTER Wörrstadt

Ulrike Schech
Friedrich-Ebert-Str. 48
55286 Wörrstadt
Tel./Fax: 06732/5062



9 goldene Regeln zum Hausaufgabenmachen:

1. Gelernt wird nur am Arbeitsplatz - am Arbeitsplatz wird nur gelernt!

Der Arbeitsplatz ist das optische Signal für das Gehirn, es stellt sich auf „Lernen“ ein. Daher immer am gleichen Platz Hausaufgaben machen und lernen.

2. Ein Hausaufgabenheft hilft den Überblick zu behalten.

Wenn man täglich seine Hausaufgaben in das Heft einträgt, vergisst man sie nicht zu erledigen.

3. Gutes Werkzeug besorgen und den Arbeitsplatz gemütlich gestalten.

In einer angenehmen Lernatmosphäre lernt es sich leichter, ohne dass man abgelenkt wird. Ein idealer Arbeitsplatz lädt zum Arbeiten ein, ohne überladen zu wirken. Die Arbeitsmaterialien (Stifte, Lineal, Spitzer, Wörterbuch, etc.) liegen in greifbarer Nähe, sodass man nicht dauernd aufstehen muss.

4. Feste Lernzeiten zur Gewohnheit machen.

Wenn man jeden Tag zur selben Uhrzeit seine Hausaufgaben macht, braucht man nicht so viel Überwindungskraft zum Anfangen, da sich der Körper auf den Arbeitsrhythmus einstellt.

5. Eine Pinwand dient dem Überblick.

Auf einer Pinwand kann man sich mit kleinen Zetteln, auf die man die Hausaufgaben portionsweise draufschreibt, einen guten Überblick verschaffen, was noch zu erledigen ist. Nach jeder erledigten Aufgabe reißt man den Zettel ab und wirft ihn in den Papierkorb: Geschafft!

6. Beginne stets mit etwas Leichtem!

Das Gehirn muss sich wie ein Motor erst warmlaufen und man hat gleich zu Beginn ein motivierendes Erfolgserlebnis.

7. Schriftliche und mündliche Hausaufgaben abwechseln.

Durch die Abwechslung bleibt die Konzentration länger erhalten und man ermüdet nicht so schnell. Außerdem gehen mündliche Hausaufgaben nicht vergessen.

8. Ähnliches nicht hintereinander lernen!

Ähnliche Themengebiete (z.B. Englisch- und Französischvokabeln) werden schnell miteinander vermischt, wenn man sie direkt nacheinander lernt.

9. Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange.

Bei kurzen Pausen (eine Minute) schaltet man nicht völlig ab, man entspannt sich nur kurz und das Gehirn ist weiter auf Arbeiten eingestellt. In diesen Minutenpausen kann man eine kurze Pausengymnastik machen (z.B. Hände abwechselnd falten oder mit den Schultern kreisen) oder einen Schluck trinken oder einfach tief durchatmen.