# Lerntechnik

# Lernplan

# Konzentration

„Fähigkeit, einem Lernstoff eine Zeit lang ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken“

- 5 – 7 Jahre 15 min.
- 7 – 10 Jahre 20 min.
- 10 –12 Jahre 25 min.
- 12 – 15 Jahre 30 min.

**Pausen – Belastungswechsel – Entspannung - Bewegung**

# Pomodoro Technik

So effektiv

So simple

POMODORO TECHNIK

5 Schritte

# 1. Schritt

- Formuliere Deine Aufgabe schriftlich und unterteile diese in kleine Blöcke.
- Idealerweise erledigst Du ein Fach innerhalb von 25 Minuten (eine Pomodori).
- Versuche einzuschätzen, wie viele Aufgaben Du an einem normalen Schultag schaffen kannst.
- Du solltest dir am Tag im Idealfall zwei Aufgaben vornehmen, die jeweils etwa 25 Minuten dauern.

# 2. Schritt

## Stelle Deinen Timer auf 25 Minuten

# 3. Schritt

- Arbeite fokussiert an einer Aufgabe bis Dein Wecker klingelt und hake diese nach Erledigung ab
- Richte nun für 25 Minuten Deine volle Konzentration auf die zu erledigende Aufgabe. Erlaube Dir während der 25 Minuten keine Ablenkungen.

# 4. Schritt

- Falls Du mit der Aufgabe vorm Ablauf der 25 Minuten fertig wirst, überfliege diese nochmal. Vielleicht fallen Dir noch Fehler auf oder Du hast noch mehr grandiose Einfälle.
- Falls Du noch nicht fertig bist mit der Aufgabe höre trotzdem auf!

# 5.Schritt

Lege eine kurze 5-minütige Pause ein

Hirnforscher belegen, dass sich insbesondere während der Ruhephasen des Gehirns Kreativität entfalten kann.

Du kannst neue Energie tanken!

Eine effektiv Pause bedeutet: entferne Dich von Deinem Schreibtisch und bringe durch Bewegung Deinen Kreislauf in Schwung.

# Wochenende

Für einen längeren Lerntag bspw. am Wochenende auf eine Schulaufgabe ist auch möglich:

- Mache nach 2 abgeschlossenen Pomodori unbedingt eine 20 bis 30-minütige Pause
- Gehe wenn möglich an die frische Luft!

# Fazit

Die Pomodoro-Technik ist eine der einfachsten Zeitmanagement-Methoden, die Deine Produktivität erheblich steigert!

Hier nochmal die 5-Schritte-Anleitung zusammengefasst:

- Formuliere Deine Aufgabe schriftlich
- Stelle Deinen Timer auf 25 Minuten
- Arbeite fokussiert an Deiner Aufgabe und hake diese nach Erledigung ab ✓
- Lege eine kurze 5-Minuten Pause ein
- Lege nach zwei Pomodoris eine längere Pause von 20 bis 30 Minuten am Besten an der frischen Luft ein

# Dein persönlicher Lernplan

- Die Pomodoro-Technik hilft dir, eine einzelne Lerneinheit voll durchzuziehen.

- Aber für ein ganzes Jahr brauchst du schon einen ausgefeilten Lernplan.
  - Überblick behalten
  - bestmöglich Zeiteinteilung

Fazit: Das fühlt sich zu Beginn sehr aufwendig an, schont aber deine Nerven, lässt dich mehr Stoff leichter lernen und resultiert letztendlich in besseren Noten

# In nur vier Steps zum Lernplan:

## Step 1

- Mach dir einen Überblick über die zu lernenden Fächer
- Was musst du überhaupt alles lernen?
- Gliedere tiefer und notiere dir die prüfungsrelevanten Themen der einzelnen Fächer

# Step 2

- Sortiere deinen Lernstoff nach Wichtigkeit
- Lerninhalt ganz nach vorne, die du auf jeden Fall können musst
- Danach alle zusätzlichen Inhalte, die dich in Richtung Note 1 mit Stern bringen.
- Schätze außerdem ab, welche Inhalte für dich besonders schwierig sind und plane dafür mehr Zeit ein.

# Step 3

- Schmiede deinen Lernplan mit Hilfe eines Kalenders
- Nur mit konkreten Zeiten kannst du eine sinnvolle Planung vornehmen.
- Suche dir Tage und Stunden heraus und blocke Zeit fürs Lernen.
- Unterteile deine Tage in Unterricht, Freizeit und Lernzeit.

# Wochenplan erstellen

| Stunde | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Unterricht | | | | |
| 2 | | | | | |
| 3 | | | | | |
| 4 | | | | | |
| 5 | | | | | |
| 6 | | | | | |
| 7 | | | | Vereine/Musik… | |
| 14:00 | Lernzeit | | | | |
| 15:00 | | | | | |
| 16:00 | | | | | Freizeit |
| 17:00 | | | | | |
| 18:00 | | | | | |
| 19:00 | | | | | |
| 20:00 | | | | | |

# Step 4

Tatsache: Je eher du mit dem Lernen beginnst, desto weniger Nächte musst du fürs Lernen opfern.

Kalkuliere deinen Bedarf an Lernzeit realistisch! D.h. geblockte Lernzeit bedeuten nicht, dass du dich wirklich am Stück konzentrieren kannst. Weshalb du dringend Pausen und Zeitpuffer mit einplanen solltest.

Gehirn

Kleinere tägliche Lerneinheiten sind besser für die Konzentration (Promodoro-Technik)

Es lohnt sich also, schon früh im Jahr den Lernplan zu erstellen

# Lernplan

Woche von _____ bis _____

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | Sonntag |
| | | | | | |
| Lernstunden | | | | | |

Lernstunden pro Woche:

Viel Erfolg beim Lernen!