

Die Zeit richtig einteilen, um sie nicht zu verlieren!

Schon gewusst?

Je mehr Zeit man hat, umso weniger effektiv lernt man. Das liegt daran, dass die Konzentration nach gewisser Zeit nachlässt. Darum ist es wichtig, seine Lernphase zeitlich zu begrenzen, auch bei einfachen Aufgaben. Grundsätzlich sollte man maximal 90 Minuten am Stück lernen um einen optimalen Lerneffekt zu erzielen.

Vorausplanen und handeln

Planen bedeutet ...

- vorweg alles überlegen um nicht überrascht zu werden
- Dinge nicht auf den letzten Drücker zu machen (und dann nicht besonders gut)
- sich vorbereiten.
- zu wissen, was man will.

Planen bedeutet auch gut organisiert zu sein

Wer sich an einen Zeitplan halten will, der muss auch gut organisiert sein. Im Endeffekt springt auch mehr Freizeit für dich hinaus, wenn alles « nach Plan » läuft, und es gibt weniger Stress wenn mal « etwas dazwischen kommt ».

Planen	Das bringt es:
Ich bereite meine Schultasche schon am Abend vor.	Dann kann ich länger schlafen und richtig frühstücken.
Ich hole das Unterrichtsmaterial vor Stundenbeginn aus der Tasche.	So bin ich bei Unterrichtsbeginn startklar und verpasse nichts.
Grössere Hausarbeiten fange ich rechtzeitig an.	So kann ich mich bei Rückfragen rechtzeitig an den Lehrer wenden.
Ich überlege welche Fragen der Lehrer im Unterricht stellen könnte.	So behalte ich mehr und kann im Unterricht aktiv mitarbeiten.

4 Regeln um seine Arbeit zu planen

- Präzise und realistische Deadlines (Fristen) für jeden Arbeitsschritt festlegen.
- Pro Woche eine 'Pufferzeit' von 1h30 einplanen, um auch Unvorhergesehenes zu meistern!
- Prioritäten festlegen indem man Wichtiges von weniger Wichtigem trennt - jedoch ohne etwas auszulassen!
- Abwechselnd an schweren und leichten Aufgaben arbeiten, an Themen die man mehr oder weniger mag!



Sich von Zeit zu Zeit ... Zeit nehmen

Zum Beispiel um zu schlafen!

Der Schlaf spielt eine wichtige Rolle:

- Er ist das einzige Mittel gegen Müdigkeit! Wer müde ist, dem fällt es schwer sich zu konzentrieren und zu lernen.
- Es hilft dem Gehirn das Gelernte zu verarbeiten.

Darum ist es wichtig pro Nacht etwa 9 Stunden zu schlafen.

Sich entspannen um leistungsfähiger zu sein

Zum Beispiel beim Sport oder anderen Hobbies! Das hilft

- mal abzuschalten,
- gute Laune zu behalten,
- sein Gehirn mal anders zu trainieren.

Wenn man mehrere unterschiedliche Aktivitäten hat, ist das Gehirn leistungsfähiger.