

# Lerntipps für die Prüfungszeit

Du leidest gerade ziemlich unter Prüfungsstress? - Wir haben da ein paar Lerntipps für dich!



## Produktivität

Deine Konzentration lässt im Laufe der Lernzeit nach. Deswegen kannst du nicht den ganzen Tag nur pauken. Überlege mal: *Wann am Tag fühlst du dich fit? Wann eher nicht?*

Es ist wichtig, auch mal Pausen zu machen. Du kannst dich auch an die Unterrichts- und Pausenzeiten in deiner Schule halten.

**Zeit-Methode** – Stelle dir einen Timer...

1. 20 Minuten = intensiv Lernen, nicht ablenken lassen
2. 5 Minuten = Pause - alles außer Lernen ist erlaubt

Du kannst die Zeiten verändern, wie sie zu dir passen.

## Hilfsmittel

### Abwechslung

Lerne nicht nur für ein Fach am Tag, sondern auch für ein anderes. Mache zwischen den Fächern aber eine Pause.

### Hilfe annehmen

Überlege mal, ob es in der Vergangenheit jemanden gab, der dir häufiger bei Schulaufgaben geholfen hat, zum Beispiel ein Nachhilfelehrer, deine Tante oder eine gute Freundin?

### Bewegung

Bewegung sortiert die Gedanken, ganz automatisch, weil dein Gehirn besser durchblutet wird. Hier ein paar Ideen:

- Dehne und strecke dich
- Gehe eine Runde Spazieren
- Mache Sport – Workout, Joggen, Fußball spielen,...
- Tanze zu deinem Lieblingslied

