IDEEN - BUFFET FÜR DEINEN LERNFLOW

WAS BRAUCHST DU, UM GUT LERNEN & ARBEITEN ZU KÖNNEN?
HIER GIBT'S INSPIRATION FÜR DEINE LERN-UND ARBEITSPHASEN
(IN DER SCHULE UND ZU HAUSE)

Tipp 1: Kopf frei bekommen

Manchmal ist in Arbeitsphasen "die Luft raus". Dann hilft es, eine kurze Pause einzulegen und einfach einen Moment nach draußen zu gehen. Die frische Luft, insbesondere der Sauerstoff, lässt Dein Gehirn wieder aufnahmefähiger werden und Du kannst anschließend konzentrierter denken und lernen.

Tipp 2: Austausch und Gespräche

Es gibt Arbeits- und Lernphasen, in denen uns der Austausch mit anderen hilft: Wenn wir beispielsweise unmotiviert oder erschöpft sind, kann uns die Zusammenarbeit in der Gruppe ermutigen und unterstützen. Außerdem helfen Gespräche über (neue) Lerninhalte, den Lernstoff besser zu verstehen und zu verinnerlichen.

Tipp 3: Nervennahrung /Brainfood

Beim Lernen und Arbeiten verbrauchst Du Energie. Sorge für hochwertigen Nachschub, um gut für Dich zu sorgen. Brainfood versorgt das Gehirn optimal mit allen wichtigen Nährstoffen und wirkt sich positiv auf die Gehirnleistung, Konzentration und das Denkvermögen aus! Dazu zählen zum Beispiel Nüsse und Zitrusfrüchte.

Tipp 4: Support

Du musst nicht durch alles allein durch. Bitte um Unterstützung und hole sie Dir ganz aktiv. Wer kann Dir helfen? Sorge für Dich! Sprich Deine Lehrer, Lehrerinnen und Klassenkameraden an und lass Dir schwierige oder für Dich bisher noch unverständliche Dinge erklären. Und vor allem: Sei liebevoll mit Dir und nimm Dir die Zeit, die Du brauchst - Lernen muss kein anstrengender Sprint oder Marathon sein. Lernen darf Spaß machen!

Tipp 5: Musik hören

Musik hat Einfluss auf unsere Gefühle, die unseren Lernprozess entscheidend beeinflussen: Sie stimmt uns glücklich, motiviert oder entspannt. Das hängt natürlich von der Musikrichtung ab. Deine Lieblingsmusik kann Dich also zum Lernen motivieren, Dir neue Energie schenken oder vor einer stressigen Prüfungssituation beruhigen.

Heißt das, dass Musik beim Lernen hilft? Yes! Natürlich ist jeder Mensch anders, probiere es einfach aus! Fakt ist: Du lernst nur konzentriert, wenn Du Dich wohlfühlst. Und genau dazu kann Musik beitragen! Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Geräusche unser Gehirn stimulieren und so beim Lernen helfen. Wichtig ist, dass sie angenehm und gleichmäßig sind.

Außerdem: Wenn Du im Klassenraum Musik hörst, wirst Du weniger durch Gespräche mit Deinen Sitznachbarn abgelenkt!

Tipp 6: Bewegung

Um Deine Konzentration beim Lernen zu steigern und Dich besser zu fühlen, hilft es, Bewegungspausen einzulegen. Gerade an einem langen Schultag! So kommt Dein Kreislauf wieder in Schwung. Du kannst einfach zwischendurch Kniebeugen oder Streck- und Dehnübungen durchführen, um Dein Gehirn zu reaktivieren. Natürlich kannst Du auch gerne eine Runde um den Schulhof joggen oder Treppen steigen!

Bonus-Tipp: Du kannst beim Lernen von Vokabeln durch die Wohnung laufen. Durch die Aktivität wird Dein Gehirn besser durchblutet und Du merkst Dir die Wörter schneller.