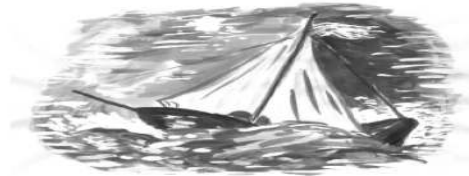


# Lernen Lernen

## LELE - Hausaufgaben



Hausaufgabe ohne Plan ist wie ein Schiff ohne Steuer



Zeitmanagement



Reihenfolge



Pausen

# Lernen Lernen



## **Wie teile ich mir die Hausaufgaben ein?**

- ✓ **Frühestens 30 min nach dem Mittagessen beginnen, da die Leistungsfähigkeit nach Mahlzeiten geringer ist**
- ✓ **Möglichst feste Arbeitszeiten einhalten; es stellt sich ein Gewöhnungseffekt ein**
- ✓ **Mit Hilfe eines Wochenplans, in dem alle Termine eingetragen werden, Zeiten für Hausaufgaben planen**
- ✓ **Hausaufgaben am gleichen Tag erledigen, am Tag vor der nächsten Stunde wiederholen**

# Lernen Lernen



## **Reihenfolge der Hausaufgaben:**

- ✓ **Mit leichten, interessanten Aufgaben beginnen, nicht mit den schwierigen, da man so den Anwärmeeffekt berücksichtigen kann**
- ✓ **Monotonie vermeiden, indem man**
  - ✓ **zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben wechselt; denn mündliche Aufgaben sind genauso wichtig wie schriftliche**
  - ✓ **verschiedene Lernwege anwendet**
  - ✓ **zwischen den Fächern und Aufgabentypen abwechselt**

# Lernen Lernen



## Warum sind Pausen nötig?

- ✓ **Pausen sind notwendiger Bestandteil der Arbeitszeit:**  
**Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen**
- ✓ **Sinnvoll eingelegte Pausen steigern die Leistung.**
- ✓ **Pausen gezielt planen und sinnvoll gestalten:**
  - ✓ **Nach ca. 20-30 Minuten 2-3 Minuten „Minipause“, z.B. lüften, Kniebeugen, trinken...**
  - ✓ **Nach ca. 45-60 Minuten 5-10 Minuten „Maxipause“, z.B. Obst essen, mit Freund für später verabreden**
- ✓ **Tipp: Das Pausenende festlegen, damit sie nicht ausufert.**