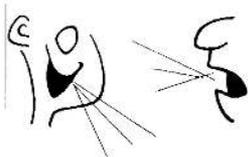


Lernen Lernen

LELE - Prüfungen



Der Weg ist das Ziel - Prüfungen richtig vorbereiten



Mitarbeit



Vor der Prüfung



Fit für die
Schulaufgabe

Lernen Lernen



Mitarbeit im Unterricht

- ✓ ... ist wichtig, da Unklarheiten beseitigt werden und damit weniger Zeit in Hausaufgaben gesteckt werden müssen
- ✓ Zur aktiven Mitarbeit gehört:
 - ✓ Regelmäßig Hausaufgaben machen
 - ✓ Regelmäßig Vokabeln wiederholen
 - ✓ Auch Hefteinträge lernen

Lernen Lernen



Wenn ich im Unterricht den Anschluss verpasst habe...

- ✓ ... bitte nicht abschalten
- ✓ ... sondern zu dem Punkt zurück gehen, an dem man ausgestiegen ist und eine gezielte Frage dazu stellen
- ✓ Die STOPP-Methode hilft, sich wieder zu konzentrieren:
„Stopp! Um was geht es gerade?“

Lernen Lernen



1 – 2 Wochen vor der Schulaufgabe

- ✓ **Plan machen**
- ✓ **Überblick über den Lernstoff verschaffen**
- ✓ **Lernstoff in kleine Häppchen einteilen**
- ✓ **30 Minuten pro Tag arbeiten**
- ✓ **Reservetag einplanen**

Lernen Lernen



Tag vor der Schulaufgabe

- ✓ **Nur wiederholen**
- ✓ **Nichts Neues mehr lernen**
- ✓ **Abend vorher frei haben**
- ✓ **Normal ins Bett gehen**
- ✓ **Entspannt einschlafen**

Lernen Lernen



Schulaufgabentag

- ✓ **Pünktlich aus dem Haus gehen**
- ✓ **Sich auf keine Diskussionen einlassen**
- ✓ **Sich selbst bestärken**
- ✓ **Entspannt auf dem Stuhl sitzen**
- ✓ **Konzentriert warten**

Lernen Lernen



Während der Prüfung

- ✓ **Aufgaben genau durchlesen**
- ✓ **Zeit einteilen**
- ✓ **Mit leichten Aufgaben beginnen**
- ✓ **Nicht an einer Aufgabe festbeißen**
- ✓ **Kurze Pausen gönnen / entspannen**

Lernen Lernen

**Einfach „nur“
Nervosität
oder doch
Prüfungsangst?**



Lernen Lernen



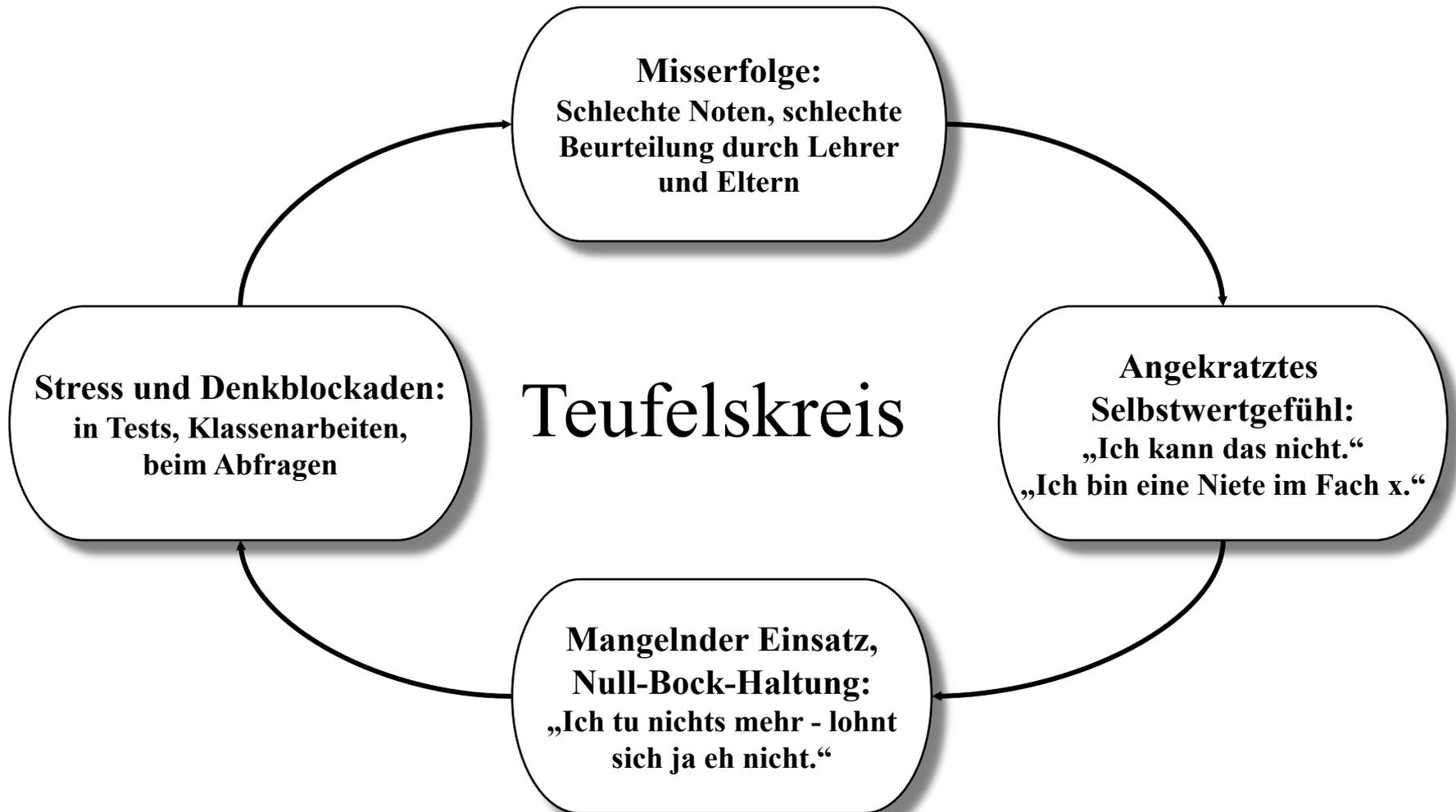
Bedenke:

**Ein bestimmtes mittleres Maß an Nervosität
und Anspannung ist leistungsfördernd!**

Vergleiche Lampenfieber bei Schauspielern

**Manchmal gerät man jedoch in einen
Teufelskreis:**

Lernen Lernen



Lernen Lernen



Was kann ich gegen Prüfungsangst tun?

- ✓ **Gute Vorbereitung**
- ✓ **Sich selbst Mut machen**
- ✓ **Realistische Ziele setzen**
- ✓ **Prüfung nicht überbewerten**
- ✓ **Entspannungsübungen**
- ✓ **Glücksbringer mitnehmen**

Lernen Lernen



Quellenangabe für die verwendeten Bilder

Das Bild auf der Seite 8 stammt aus:

**Sibylle Kroll, „Richtig Lernen - Tipps und Lernstrategien
für die Klassenstufen 5 bis 7“, 1998, Stark Verlag**