

10 Tipps für Deine Prüfungsvorbereitungen

1. Fange rechtzeitig mit dem Lernen an

Motiviere dich selbst, so früh wie möglich mit dem Lernen für deine Prüfung anzufangen. Es gibt nichts Schlimmeres, als sich das benötigte Wissen erst kurz vor der Prüfung mehr schlecht als recht anzueignen. Am besten lernst du mit dem Ziel, den Stoff zwei bis drei Tage vor der bevorstehenden Prüfung nur noch zu wiederholen und dir kein neues Wissen mehr anzueignen.

2. Erstelle dir einen Lernplan

Eine gute Organisation ist wichtig, damit du eine gute Übersicht über dein Lernpensum bekommst. Mit einem Lernplan siehst du gleich, wann und wie lange du an einem Tag für eine bestimmte Prüfung lernen wirst. Wenn du das sogar mithilfe einer Tabelle machst, wird dein Lernplan nochmals übersichtlicher für dich und du siehst gleich, an welchen Stellen du dich optimal für deine Prüfung vorbereiten kannst.

3. Bilde Lerngruppen mit Freunden

Es kann dir auch helfen, nicht immer allein zu lernen, sondern zusammen mit deinen Freunden. Gerade, wenn du ein Thema alleine erarbeiten musst, kannst du dir mit einer Lerngruppe die Arbeit teilen. Jeder arbeitet an einem anderen Aspekt. Natürlich könnt ihr euch auch gegenseitig abfragen und bei Problemen helfen. So wird die Prüfungszeit um einiges angenehmer. Und auch in Zeiten von Kontaktbeschränkungen gibt es vielfältige Möglichkeiten zusammen zu lernen. Zoom oder Skype sind nur zwei Beispiele. Selbst telefonisch lässt sich Lernstoff abfragen oder inhaltliche Fragen diskutieren.

4. Ernähre dich gesund

Damit du ausreichend Energie zum Lernen hast, ist eine gesunde Ernährung wichtig. Fast Food, Schokoriegel und Cola machen dich während des Lernens träge und müde. Achte deshalb darauf, dass du genug Wasser trinkst und etwas Gesundes isst. Nüsse und Obst sind zum Beispiel gute Energielieferanten.

5. Lass dich nicht ablenken

Du kannst nicht mehr ohne Facebook, WhatsApp, Instagram oder SMS überleben? Das ist ja nicht schlimm, aber versuche in deiner Lernzeit, dich jeden Tag nur einmal oder höchstens zweimal in die sozialen Netzwerke einzuloggen, um nicht unnötig abgelenkt zu sein.

6. Lerne mit einer positiven Einstellung

Das wird dir beim Gedanken an eine Prüfung wahrscheinlich nicht gleich in den Sinn kommen, aber versuche, so positiv wie möglich ans Lernen zu gehen. Du wirst merken, dass du dann viel leichter lernen kannst und sich keine Lernblockade in deinem Kopf bildet. Denk zum Beispiel daran, welchen Nutzen du vom Lernen für deine Prüfung haben wirst.

7. Tanke neue Energie mit Sport

Versuche, dich nicht nur den ganzen Tag mit Lernen für deine Prüfung zu beschäftigen, denn irgendwann wird dein Gehirn nichts mehr aufnehmen können. Geh dafür lieber ein bis zwei Stunden an die frische Luft – mach Sport und tank genügend Sauerstoff! Dein Geist und Körper werden dir für diesen neuen Energieschub dankbar sein. So kannst du dich wieder motiviert ans Lernen für deine Prüfung setzen.

8. Schlafe ausreichend

Schlaf gehört zu unseren wichtigsten Grundbedürfnissen. Wenn wir nicht genügend schlafen, sinkt unsere Leistungsfähigkeit, was sich auf dein Lernverhalten für deine Prüfung bemerkbar machen wird. Auch nutzt dein Gehirn den Schlaf, um das Gelernte für deine Prüfungen zu verarbeiten.

9. Lerne mit Original-Prüfungen

Damit du weißt, wie deine Prüfung aussehen könnte, frag am besten deine Lehrerin oder deinen Lehrer nach möglichen Aufgabenstellungen. Auch gibt es auf <https://www.schule.sachsen.de/119.htm> eine Datenbank mit Original-Prüfungsaufgaben, vorrangig für die Prüfungsvorbereitungen für Schüler:innen. Dort kannst du dich in einem geschützten Schüler-Bereich anmelden. Von Deinem Fachlehrer bekommst du dann dein Passwort ausgehändigt.

10. Belohne dich selbst

Eine Belohnung vor Augen zu haben wird dich jeden Tag aufs Neue motivieren, um für deine Prüfungen zu lernen. Es muss nichts Großes sein, aber überlege dir nach einem anstrengenden Lerntag etwas, auf das du dich freuen kannst – mit Freunden telefonieren, deine Lieblingsserie anschauen oder dich sportlich betätigen, womit du neue Kraft für deine Prüfungen sammeln kannst.

Nun hoffe ich, dass du gut durch die Prüfungszeit kommst und deine Herausforderungen erfolgreich meisterst. Falls Du Fragen oder Probleme hast, werde ich gern für dich da sein. Melde dich einfach per Mail: pamela.riemann@roter-baum.de oder unter der Mobilfunknummer: 01577 58 23 233.

Ich wünsche Dir viel Erfolg und gutes Gelingen!

Deine Schulsozialarbeiterin Pamela Riemann