

So bleibt es im Gehirn

Ein wesentliches Element des Lernens ist das Wiederholen. Wichtige Lerninhalte solltest Du systematisch wiederholen, um sie dauerhaft zu verinnerlichen. Eine Richtlinie ist folgendes Vorgehen:

- 1 Wiederholung nach ca. 15, aber spätestens 20 Minuten!
- 2 Kurzwiederholung am Ende des Tages. Z.B. Was habe ich heute in Mathe gelernt.
- 3 Wiederholung nach ca. 12 Stunden
- 4 Wiederholung nach 2 Tagen
- 5 Wiederholung nach einer Woche

Diese Zeiten solltest du nicht überschreiten, sonst kann alles umsonst gewesen sein! Vielleicht stellst Du fest, dass Du am Anfang viel öfter wiederholen musst und am Ende weniger oder umgekehrt - jeder von uns lernt anders. Wichtig aber ist, dass Du Deinen Lernstoff überhaupt wiederholst und nicht den Fehler machst, vor der nächsten Stunde erst die Hausaufgaben zu machen.

www.schoolmate.de

