



Lernplan für Lern-Champions

Im psychologischen Workshop „Lern-Champions – Profi Tricks für Dein Gehirn“ bringen wir Kindern und Jugendlichen bei, dass „verteiltes Lernen“ eine der effektivsten Lernstrategien ist.

Wenn du für eine Klassenarbeit lernen willst, ist es hilfreich, sich vorher einen Lernplan zu schreiben. Nach einem Schultag sollten deine Lernphasen nicht zu lange dauern. Überlege dir lieber mehrere Fächer, die du mit Hilfe von verschiedenen Lernstrategien an einem Tag lernen willst. Außerdem solltest du den gelernten Stoff in den darauffolgenden Tagen nochmal wiederholen, damit er sich festigt.

Tag	Uhrzeit	Fach / Thema / Lernstrategie	Dauer
Mo	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min
Di	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min
Mi	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min
Do	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min
Fr	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	15 min Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min



Echte Lern-Champions trainieren auch am Wochenende, ähnlich wie z. B. Fußballprofis. Wenn du bereit dafür bist, kannst du am Wochenende längere Lernphasen einplanen und somit auch längere Pausen. Achte darauf, dass du in langen Lernphasen auch kleine Pausen von 3-5 min machst. Das hilft deinem Gehirn, die gerade gelernten Informationen optimal zu verarbeiten.

Tag	Uhrzeit	Fach / Thema / Lernstrategie	Dauer
Sa	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	30 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	1 h Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min
So	Startzeit: ____:____ Uhr		____min
	30 min Pause		
	2. Phase: ____:____ Uhr		____min
	1 h Pause		
	3. Phase: ____:____ Uhr		____min

Darauf kannst du vor dem Lernen achten:



Deine Brain-Power:

- Kann ich mich gerade gut konzentrieren?
- Wann sollte ich eine Pause machen?
- Habe ich ein Glas Wasser parat?



Deine Lern-Area:

- Ist mein Tisch aufgeräumt?
- Ist mein Handy im Flugmodus?
- Habe ich meine Ruhe zum Lernen?

Diese Lernstrategien können dir helfen:



Übungstests:

- Gestaltet eigene Übungstests und tausche sie mit deinen Freunden.
- Familienduell: Quizfragen auf kleine Zettel schreiben, beim Abendessen muss jeder eine Frage beantworten.



Wiederholen, vertiefen und organisieren:

z. B. Formeln auswendig lernen, Alltagsbeispiele überlegen, eine Skizze anfertigen



Gedächtnispalast:

um dir eine Reihe an Wörtern zu merken, überlegst du dir einen vertrauten Weg und setzt die Wörter an verschiedene verrückte Orte des Weges.



Experten-Modus: Erkläre deinen Eltern ein Thema ohne in deine Lernmaterialien zu schauen.



Mit mehreren Sinnen lernen:

- 👁 Sehen: Bilder, Videos, Farben, Mind-Maps, Diagramme
- 👂 Hören: Podcasts, Erklären, Vorträge
- 👣 Bewegen: Ausprobieren, Rollenspiele, Learning by Doing



Blatt-Abdeck-Technik: Lies dir eine Seite durch, decke sie dann mit einem Blatt ab und überprüfe, wie viel du dir schon merken kannst.

Was du in einer Pause alles machen kannst:



Kurze Pause (3-5 min): Lüften, Toiletten-Pause, etwas trinken, kurze Entspannung



Mittlere Pause (10-15 min): Tee kochen, Musik hören, kurz mit Mama und Papa unterhalten, Dehnübungen, Entspannung



Lange Pause (1-2 h): Sport, Ausruhen oder Schlafen, Freunde treffen