



Montag | 4. August 2014 | www.kurier.at/lebensart

KURIER

# Schritt für Schritt zum Lernerfolg

**Nachzipf.** Wer zur Wiederholungsprüfung muss oder Wissenslücken hat, sollte jetzt mit dem Lernen beginnen

VON UTE BRÜHL

Die Sommerferien scheinen gerade erst begonnen zu haben. Doch wer einen Blick auf den Kalender wagt, stellt fest: Es ist schon Halbzeit – zumindest im Osten Österreichs. Für die 50.000 Schüler, die einen Nachzipf haben, bedeutet das: Spätestens jetzt muss mit dem Lernen begonnen werden.

Aber nicht nur Schüler, die eine Wiederholungsprüfung haben, sollten jetzt die Bücher aus dem Regal holen, um den Stoff des Vorjahres zu wiederholen. Auch wer Lücken hat, sollte jetzt wieder die Schultasche auspacken. Der KURIER hat Experten wie die Klinische Psychologin Sabine Kainz und Konrad Zimmermann vom Nachhilfeinstitut Lernquadrat befragt, wie Schüler sich am besten vorbereiten. Mit diesen zehn Tipps klappt es bestimmt.

**1 Unterlagen zusammenstellen** Bevor es mit dem Lernen so richtig losgeht, muss ein Schüler zuerst einmal sichergehen, dass er alle nötigen Bücher, Hefte und Mitschriften hat. Falls die Unterlagen lückenhaft sind, ist es jetzt höchste Zeit, sich diese zu beschaffen. Wer sein Heft nicht ordentlich geführt hat, der besorgt sich am besten eine Kopie von einem Mitschüler – möglichst von einem, der gute Noten und eine leserliche Schrift hat. Wer nicht für den Nachzipf lernen muss, sondern sich nur für das kommende Schuljahr vorbereiten will, der kauft sich am besten ein oder mehrere Ferienübungshefte, die in den meisten Buchhandlungen erhältlich sind.

**2 Plan machen** Nach einem ersten Überblick sieht der Schüler, wie groß die Stoffmenge ist, die er zu bewältigen hat. Er teilt sich diese in kleine Portionen auf, so dass er weiß, welche Lektion er an welchem Tag lernen muss. Diese Einteilung trägt er in seinen Kalender ein. Achtung: Einen Puffer am Ende der Ferien lassen, um alles noch einmal zu wiederholen oder Wissenslücken zu stopfen.

**3 Den Tag organisieren** Nach dem Frühstück wird es ernst: die „Arbeit“ beginnt. Zuerst macht der Schüler sich einen detaillierten Plan für diesen Tag – meist reicht der Vormittag zum Lernen aus. Erteilt sich ein, wann er welche Lektion lernt. Wichtig für die Konzentration ist es, Pausen einzulegen, denn nach rund einer halben Stunde lässt die Aufmerksamkeit nach. Dann ist es Zeit für eine fünfminütige Pause. Nach einer bis eineinhalb Stunden intensiven Lernens darf dann länger Pause gemacht werden.



Eine Prüfung ist kein Grund, ratlos zu sein: Mit der richtigen Strategie schafft man sie bestimmt. Wer dabei das Lernen gelernt hat, profitiert für den Rest seiner Schulzeit

**4 Energie tanken** Handy, Facebook oder Tablet sollten in den Pausen tabu sein. Wer konzentriert und effizient lernen will, der muss in den Pausen seinen Batterien aufladen: Frische Luft ins Zimmer lassen, einen Spaziergang machen und Vitamine zu sich nehmen sowie ausreichend trinken.

**5 Der richtige Arbeitsplatz** Ein unaufgeräumtes Zimmer und ein zugemüllter Schreibtisch sind Konzentrationskiller. Auf dem Arbeits-



Psychologin Kainz: Wer sich eine Struktur schafft, lernt leichter

platz sollte deshalb nur das liegen, was man zum Lernen braucht: die passenden Hefte, Stifte, Taschenrechner oder Geodreieck. Wer sein Arbeitsgerät immer parat hat, verhindert Unterbrechungen im Lernfluss, die die Konzentration stören. Weiterer Tipp: Ein „Bitte nicht stören“-Schild an der Tür verhindert, dass Störenfriede den Lernwilligen abhalten.

**6 Belohnungen** Wer viel arbeitet, darf sich auch etwas gönnen. Hat der Schüler bzw. die Schülerin am Vor-

mittag seine Kapitel erfolgreich gelernt, so darf er am Nachmittag entspannen – sich mit Freunden treffen, ein Eis essen oder ins Schwimmbad gehen. Manche Schüler motiviert es zusätzlich, wenn sie wissen, dass es für einen bestandenen Nachzipf eine besondere Belohnung gibt – etwa einen Ausflug, ein Kinobesuch oder ein neues Buch vom Lieblingsautor.

**7 Richtig wiederholen** Schon der römische Dichter Horaz soll es gewusst haben: „Die Wiederholung ist die Mutter des Lernens.“ Was die alten Römer aus Erfahrung wussten, bestätigt die Hirnforschung. Die neuronalen Verbindungen im Gehirn werden durchs Wiederholen so gefestigt, dass sich – im übertragenen Sinne – nach und nach aus einem Trampelpfad eine Autobahn entwickelt. Wer vor dem Schlafen gehen den Stoff nochmals kurz rekapituliert, lernt besonders effektiv, weil das Gehirn im Schlaf den Stoff besser speichert.

**8 Lehrer spielen** Wer die Lektion, die er sich angeeignet hat, anderen erklärt, zeigt, dass er den Stoff verstanden hat. Das belegen auch neuste Studien von Gehirnforschern. Deshalb sollte sich der Schüler mit den Eltern oder Freunden zusammensetzen und vor ihnen wiederholen, was er sich angeeignet hat. Weitere Vortei-

le: Der Lernende wiederholt so noch einmal den Stoff. Und er gewöhnt sich so an die Situation, vor Publikum eine Sache darzulegen. Das ist auch eine gute Vorbereitung für den Nachzipf, wo genau das gefordert ist. Der Schüler strahlt dann eher Selbstsicherheit aus, weil für ihn die Situation nicht neu ist.

**9 Hilfe holen** Nicht jeder schafft es, alleine zu lernen. Manchen Kindern und Jugendlichen hilft es, wenn sich ihre Eltern zu ihnen setzen. Andere lernen am besten in der Gruppe mit Gleichaltrigen. Merkt ein Schüler, dass er nicht weiterkommt, sollte er sich rechtzeitig um professionelle Hilfe kümmern. Wenn ein Experte binomische Formel (math.), Ablativus absolutus (lat.) oder den Subjonctif (frz.) erklärt, geht es meist schneller. Kurz vor der Prüfung kann der Nachhilfelehrer oft nichts mehr ausrichten.

**10 Schwung mitnehmen** Wer einmal erfolgreich einen Nachzipf geschafft hat, der hat meist gelernt, wie man richtig lernt. Eine Fähigkeit, die der Schüler im kommenden Schuljahr nutzen sollte. Im Klartext: Von Anfang an sich seinen Tag einteilen, den Stoff in kleine Häppchen teilen und regelmäßig wiederholen. Wer das schafft, der erspart sich den Nachzipf im kommenden Jahr garantiert.

## Zeit, um den Kindern die Welt zu erklären und zu staunen

**Allgemeinbildung.** Nicht jedes Kind muss in den Ferien für die Schule lernen. Jetzt ist die Zeit, um mehr zu lernen als „nur“ lesen, schreiben und rechnen. Die Klinische Psychologin Sabine Kainz meint: „Die Ferien sind die beste Gelegenheit, um den Kindern die reale Welt zu erklären.“

Ihr Tipp: „Machen Sie zum Beispiel mit Ihren Kindern eine Fahrradtour entlang der Donau. So entdeckt Ihr Kind, dass der Fluss mehr als nur ein blauer Strich auf der Landkarte ist. Wer dabei z.B. von Wien nach Niederösterreich radelt, kann gleich etwas über die Bundesländer erklären.“ Bei Schlechtwetter gibt es Museen, Theater, Kirchen oder Bibliotheken, die einen Besuch wert sind.

Überhaupt sollten „alle Kinder in den Ferien sehr viel lesen. Denn das ist die Grundkompetenz in allen Fächern, selbst für Fächer wie Mathematik.“ Dabei muss es nicht immer das herkömmliche Buch zwischen zwei Deckeln sein: „Junge Menschen sind mit elektronischen Medien schon sehr vertaucht. Deshalb kann es genauso gut ein eBook oder ein Tablet sein, in dem das Kind liest.“ Jüngere Kinder schaffen meist noch kein ganzes Buch – da sollten die Eltern abwechselnd mit Sohn bzw. Tochter lesen.

Wer Englisch lernen möchte und dabei Spaß haben will, dem empfiehlt die Psychologin, Serien wie „How I Met Your Mother“ im Originalton zu hören.

**Bei Ausflügen lernen die Kinder viel über die Natur, die Heimat und das Leben überhaupt**

