

Waaah – ich muss noch  
sooo viel lernen?!?!?!?

Manchmal werde ich fast paaaaanisch, wenn ich  
daran denke, was ich noch alles für die Schule  
lernen muss ...

Aber dann atme ich einmal tief durch und erinnere  
mich an ein paar **Spitzen-Tricks**, die mir schon oft  
geholfen haben!



### **Leg dein Handy weg**

Auf lautlos stellen, aus deinem  
Blickfeld legen und loslernen!

### **Mach zwischendurch Pausen**

Leg fest, wie lange du an einer Aufgabe bleibst  
(zum Beispiel 30 Minuten) und mach dann eine  
5-Minuten-Pause.

Bei größerem Lernpensum arbeite 90 Minuten konzentriert  
und mach dann eine 20-Minuten-Pause.



### **Frag um Hilfe, wenn du mal nicht weiterkommst oder zu lange an einer Aufgabe sitzt**

Es will einfach nicht klappen?! Dann brüte nicht allein weiter –  
frag deine Freundin, Geschwister, Eltern oder wer sonst noch  
den Durchblick haben könnte.

### **Zum Lernen öfter mal die Sitzposition oder den Ort wechseln**

Bewegung und Lernen passen perfekt zusammen – schon mal  
Englischvokabeln oder Matheformeln auf dem Trampolin ge-  
lernt? Geht auch ohne Trampolin: Im Zimmer auf- und abgehen,  
Seilspringen, Treppenstufen rauf- und runtersteigen ...

