

# LERNEN LERNEN

## Förderliche Rahmenbedingungen

### **Arbeitsplatz**

Der Arbeitsplatz soll ruhig und störungsfrei sein. Es soll nur das am Arbeitsplatz liegen, was zum Lernen benötigt wird. In den Pausen ist ein Platzwechsel wichtig.

### **Arbeitszeit**

Jede/r muss selbst die für sie/ihn günstigsten Tageszeiten zum Lernen herausfinden. Regelmäßige, fix eingeplante und eingehaltene Arbeitszeiten sind empfehlenswert.

### **Pausen**

Pausen sind unentbehrlich und leistungsfördernd. Die Zeitspanne einer Pause soll im Vorhinein fixiert werden. Nach 30 Minuten Lernen: 5 Min. Pause. Nach 90 - 120 Minuten Lernen: 15 - 20 Min. Pause. Nach 3-4 Stunden Lernen: 1-2 Stunden Pause. Pausenaktivitäten sollen sich im Sinne eines Ausgleichs von der Lerntätigkeit unterscheiden. Spannende Aktivitäten, die schwer abubrechen sind, z.B. Fernsehfilm anschauen, sind in kurzen Pausen zu vermeiden.

### **Belohnungen**

Für das Erreichen von (Zwischen-)Zielen sollten Belohnungen wie z.B. Kinobesuch, Treffen mit Freunden u.a. festgelegt werden.

## Lernplanung

### **Detailplanung:**

Erstellen eines Wochenplanes mit den Zeiten für Lehrveranstaltungen, Lernen, Freizeit, sonstige Fixpunkte sowie Zeitpuffern für Unvorhersehbares. Planung des Lernprogrammes für diese Woche. Das tägliche Lernpensum muss im Schnitt aber erreichbar sein.

### **Planungsfehler**

Kann das geplante Tagespensum nicht eingehalten werden, ist zu analysieren, woran das liegt und ob ein Lernrückstand vorübergehend durch eine Reduzierung der Freizeit wettgemacht werden kann. Ist das vorgenommene Lernpensum nicht erreichbar, muss unter Berücksichtigung der Planungsfehler ein neuer Plan erstellt werden.

*\*Herausg. vom Bundesministerium für Wissenschaft und Forschung Minoritenplatz 5, 1014 Wien*