

# 7 Tipps zum besseren Lernen

Praktische Tipps, die du sofort nutzen kannst – im Unterricht und zu Hause!



Tipp 1 – Gut schlafen

Genügend Schlaf hilft dir, dich besser zu konzentrieren und fit zu bleiben.

Tipp 2 – Gesund essen

Starte den Tag mit einem Frühstück und iss zwischendurch einen gesunden Snack.

Tipp 3 – Regelmäßig bewegen

Sport und Bewegung machen dich fitter und helfen dir, besser aufzupassen.

Tipp 4 – Ablenkungen vermeiden

Leg dein Handy weg und konzentriere dich auf deine Schularbeiten.

Tipp 5 – Notizen machen und neugierig bleiben

Schreibe die wichtigsten Punkte auf, stelle Fragen und entdecke Zusammenhänge.

Tipp 6 – Plane und setze Ziele

Teile deine Lernzeit ein, setze dir erreichbare Ziele und behalte den Überblick.

Tipp 7 – Prüfe dich selbst

Wiederhole den Stoff und überprüfe dich regelmäßig, um ihn besser zu behalten.

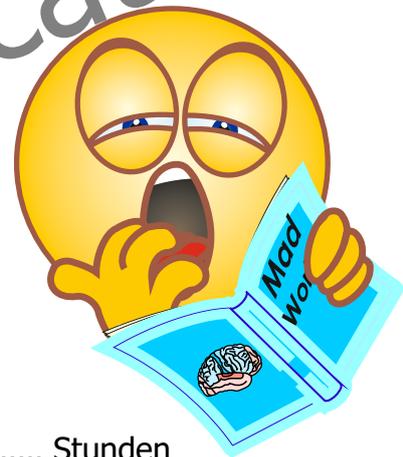
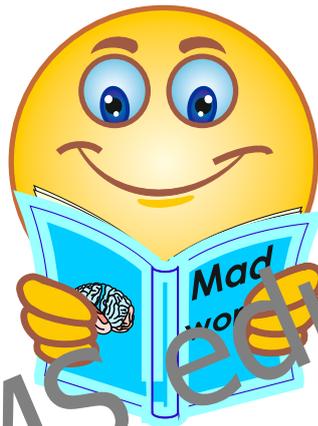
**Klüger lernen, weniger Stress, bessere Ergebnisse!**

# Tipp 1: Gut schlafen

Ein guter Nachtschlaf ist die Grundlage, um richtig lernen zu können. Wenn du zu wenig schläfst, fühlst du dich schneller müde, lässt dich leichter ablenken und kannst dir Gelerntes schlechter merken. Im Durchschnitt brauchst du als Schüler\*in 8 bis 9 Stunden Schlaf pro Nacht, um fit und konzentriert zu bleiben.

Lege dein Handy oder andere Geräte vor dem Schlafengehen weg, damit du wirklich zur Ruhe kommst. Wenn du gut ausgeruht bist, kannst du dich besser konzentrieren, lernst schneller und erledigst deine Aufgaben viel leichter.

Lerne dann, wenn du ausgeruht bist!



## Fragen zur Selbstreflexion:

Wie viele Stunden hast du letzte Nacht geschlafen? ..... Stunden

Wie viele Stunden schläfst du durchschnittlich pro Nacht? ..... Stunden

Schläfst du meistens weniger als 8–9 Stunden? Woran liegt das?

---

Liegt dein Handy oder ein anderes Gerät neben deinem Bett?  Ja  Nein

Liegst du manchmal wach wegen Nachrichten oder Mitteilungen?  Ja  Nein

Was könntest du ändern, um besser zu schlafen?

---

---

## Tipp 2: Gesund essen

Gesunde Ernährung gibt deinem Körper und deinem Gehirn die Energie, die du zum Lernen brauchst. Beginne den Tag deshalb immer mit einem guten Frühstück. Wähle Produkte, die viel Eiweiß enthalten, wie Eier, Vollkornbrot, Joghurt oder Erdnussbutter. So bleibst du länger satt und kannst dich besser konzentrieren.

Trinke außerdem ausreichend Wasser und nimm eine Flasche mit zur Schule, damit du genug Flüssigkeit zu dir nimmst. Zwischendurch hilft ein gesunder Snack, wie Obst oder Nüsse, deine Energie aufrechtzuerhalten. Versuche zuckerreiche Snacks zu vermeiden – sie geben dir oft nur einen kurzen Energieschub, nach dem du dich wieder müde und schlapp fühlst.



Achte darauf, gesund zu essen!  
Ein gesunder Snack!



### Fragen zur Selbstreflexion:

Was hast du heute Morgen gefrühstückt?

---

---

Wie viel trinkst du an einem Schultag?

---

---

Was nimmst du meistens zum Trinken mit?

---

---

Welchen gesunden Snack isst du zwischendurch?

---

---

## Tipp 3: Regelmäßig bewegen

Bewegung ist nicht nur gut für deinen Körper, sondern auch für dein Gehirn. Wenn du dich genug bewegst und Sport treibst, fühlst du dich fitter und energiegeladener und kannst dich in der Schule besser konzentrieren. Ein Körper, der in guter Form ist, hilft dir, schneller zu lernen und bessere Leistungen zu erbringen.

Außerdem sorgt Bewegung für zusätzliche Energie: Du bist im Unterricht weniger schläfrig und kannst dich mit mehr Aufmerksamkeit auf deine Aufgaben konzentrieren. Nimm dir also Zeit für Sport oder geh einfach draußen spielen, Rad fahren oder spazieren – jede Form von Bewegung hilft!



Bleib in Bewegung!



### Fragen zur Selbstreflexion:

Wie oft pro Woche bewegst du dich oder treibst du Sport?

---

---

Welche Sportart oder Bewegungsform macht dir am meisten Spaß?

---

---

Merkst du einen Unterschied in deiner Energie, wenn du dich viel oder wenig bewegst?

---

---

Was könntest du an einem Schultag tun, um dich mehr zu bewegen?

---

---

## Tipp 4: Ablenkungen vermeiden

Jeder wird ab und zu abgelenkt, aber lass dies nicht zu Lasten deines Lernens gehen. Es kann verlockend sein, während des Unterrichts oder beim Hausaufgabenmachen etwas anderes zu tun – besonders wenn der Stoff dich weniger interessiert. Doch später kostet das oft zusätzliche Zeit und Energie beim Bearbeiten von Aufgaben, Lernen für Tests oder Prüfungen. Versuche, deine Aufmerksamkeit auf die Arbeit zu richten – das spart Zeit, Stress und Frustration.

Zu Hause ist beim Lernen oft das Smartphone der größte Störfaktor. Eine Nachricht kurz checken oder ein Video schauen scheint harmlos, kostet aber unbemerkt viel Konzentration und Zeit. Lege dein Handy daher außer Sichtweite oder schalte es stumm, damit du dich voll auf deine Schularbeiten konzentrieren kannst. So arbeitest du schneller und effektiver.



### Fragen zur Selbstreflexion:

Wodurch wirst du im Unterricht am häufigsten abgelenkt?

---

---

Was hilft dir, besser aufmerksam zu bleiben?

---

---

Wie merkst du, dass Ablenkung das Lernen behindert?

---

---

Was könntest du tun, um weniger leicht abgelenkt zu werden?

---

---

# Tipp 5: Notizen machen und neugierig bleiben

Schreibe während des Lernens oder im Unterricht die wichtigsten Punkte in deinen eigenen Worten auf, zum Beispiel in einem Notizbuch oder einer Mindmap. Konzentriere dich auf die Kernfragen: Wer, Was, Wann, Wo, Warum und Wie. So behältst du den Stoff besser und verstehst ihn aktiv.

Stelle immer Fragen, auch wenn du die Erklärung schon gut verstehst. Vielleicht möchtest du mehr über ein Thema erfahren oder herausfinden, wie es mit anderen Dingen zusammenhängt, die du gelernt hast. Wenn du neugierig bleibst und aktiv mitdenkst, bleibst du im Unterricht engagiert und merkst dir den Stoff besser.

Notiere, was wirklich wichtig ist,  
und stelle Fragen!



Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Kernpunkte kannst du in deinen eigenen Worten aufschreiben?

---

---

Welche Fragen könntest du stellen, wenn etwas nicht ganz klar ist?

---

---

Was möchtest du noch über dieses Thema wissen?

---

---

Kannst du Verbindungen zu anderen Dingen herstellen, die du gelernt hast?

---

---

## Tipp 6: Plane und setze Ziele

Um das Beste aus deinem Lernen herauszuholen und Stress zu vermeiden, ist es wichtig, vorher einen Plan zu machen. Teile deine Lernaufgaben auf und setze erreichbare Ziele, damit du nicht alles bis zur letzten Minute aufschiebst.

Notiere deine Aufgaben und Lerninhalte in einem Planer – das kann ein Terminkalender, eine Wandübersicht oder eine App sein, je nachdem, was für dich am besten funktioniert. So behältst du den Überblick und bleibst entspannt und motiviert.

Setze Prioritäten: Manche Aufgaben sind wichtiger als andere. Wenn du wenig Zeit hast, konzentriere dich zuerst auf die Aufgaben, die den größten Einfluss auf deine Endnote haben. Vergiss die kleineren Aufgaben nicht, aber beginne mit den wichtigen Aufgaben, um klug und effizient zu lernen.

Erstelle einen Plan mit erreichbaren Zielen und setze Prioritäten!



Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Aufgaben sind für dich am wichtigsten, um sie zuerst zu erledigen?

---

---

Wie teilst du deine Lernarbeit diese Woche auf?

---

---

Welche Ziele setzt du dir für heute oder diese Woche?

---

---

Wie stellst du sicher, dass du dich an deinen Plan hältst?

---

---

# Tipp 7: Prüfe dich selbst

Wiederhole den Stoff regelmäßig und überprüfe dich immer wieder selbst. Das hilft dir, die Informationen besser zu merken und zu verstehen.

Du kannst dich auf verschiedene Arten testen: Bearbeite Übungsaufgaben, erstelle Quizfragen oder lege Zusammenfassungen an, die du später wiedergeben versuchst. Wenn du dich regelmäßig kontrollierst, merkst du, welche Themen du bereits gut beherrschst und welche noch extra Aufmerksamkeit brauchen. So bleibst du aktiv mit dem Stoff beschäftigt und steigerst dein Lernergebnis.

Entwickle deinen eigenen Lernstil!



## Fragen zur Selbstreflexion:

Welche Teile der Unterrichtsstunde hast du gut verstanden?

---

---

Bei welchen Themen hast du noch Schwierigkeiten?

---

---

Kannst du die Kernpunkte in deinen eigenen Worten erklären?

---

---

Welche Fragen kannst du dir ausdenken, um dich selbst zu testen?

---

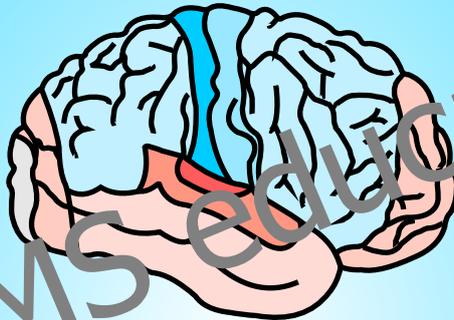
---

# Nutze dein Gehirn!

Es ist dafür gemacht!



**2,5 Petabyte**



**2.621.440 GB**



**Für dich!**

**Dieses Arbeitsheft richtet sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 10 bis 14 Jahren. In diesen Jahren gibt es immer mehr Hausaufgaben und Tests. Mit diesen Tipps lernst du schlauer, stressfreier und erzielst bessere Ergebnisse.**

**Hol das Beste aus dir heraus – jeden Tag!**