


I. Arbeitsplatz

- ↳ fixer Platz
- ↳ helles, blendfreies Licht
- ↳ ordentlichen Tisch
- ↳ ~~KEIN~~ Handy 

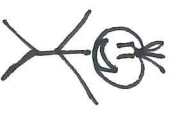
VI. Prüfungen

- ↳ früh genug zum Lernen beginnen 
- ↳ am letzten Tag nur Wiederholen

↳ "Ich schaffe das!"

V. Fitness

- ↳ ausreichend Schlaf (8h)
- ↳ gesunde Ernährung
- ↳ Sport



ZZZZ

Leistungskurve

6 8 10 12 14 16 18 20 22 24 24

RICHTIGES LERNEN

IV. Pausen

- ↳ alle 50 min 5 min - 10 min Pause
- ↳ in den Pausen entspannen
- ↳ Bewegung, frische Luft tanken

BREAK!



II. Lernplan erstellen

- ↳ Überblick verschaffen
- ↳ konkreter Plan: was muss ich bis wann lernen?
- ↳ am letzten Tag nur mehr wiederholen

III. Wiederholen

- ↳ das Gelernte vom Vor-Tag wiederholen
- ↳ neuer Kernstoff muss regelmäßig wiederholt werden
- ↳ Wiederholen am Abend => bleibt im Gedächtnis