

I. Arbeitsplatz

- ↳ fixer Platz
- ↳ helles, blendfreies Licht
- ↳ ordentlicher Tisch
- ↳ **KEIN** Handy



VI. Prüfungen

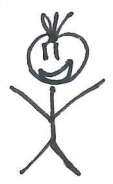


- ↳ früh genug zum Lernen beginnen
- ↳ am letzten Tag nur wiederholen

↳ „Ich schaffe das!“

V. Fitness

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



Leistungskurve



RICHTIGES LERNEN

II. Lernplan erstellen

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



III. Wiederholen

- ↳ das Gelernte vom Vortag wiederholen
- ↳ neuer Lernstoff muss regelmäßig wiederholt werden
- ↳ Wiederholen am Abend => bleibt im Gedächtnis

IV. Pausen

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

BREAK!