Hausaufgaben mit System

Fällt es dir manchmal schwer, deine Hausaufgaben zu machen? Weißt du immer, was du an Aufgaben zu erledigen hast? Hast du einen Plan, welche Hausaufgaben du wann machst?

Beginne die Hausaufgaben möglichst zu einer festgelegten Zeit. Dann gewöhnst du dich an regelmäßiges Arbeiten. Lege dir einen Stundenplan zu, in den du deine Schulstunden einträgst. So hast du einen guten Überblick, an welchen Tagen du welche Fächer hast. Sinnvoll ist auch ein Schülerkalender, in den du die Aufgaben einträgst, die du zu machen hast. Dabei kannst du die Hausaufgaben entweder an dem Tag eintragen, an dem du sie aufbekommen hast oder an dem Tag, zu dem du sie zu erledigen hast. Die zweite Möglichkeit finde ich sinnvoller, weil du dann jeden Tag siehst, was am folgenden Tag fertig gestellt sein muss.

Fange am besten mit den Aufgaben an, die dir leicht fallen. So nutzt du die Aufwärmzeit, um dich auf das Lernen einzustellen und du hast direkt ein Erfolgserlebnis, das dich motiviert, weiterzumachen.

Wechsele zwischen schriftlichen und mündlichen Aufgaben, damit dein Gehirn angeregt bleibt und keine Eintönigkeit entsteht.

Wenn du eine schwierige Aufgabe erledigt hast, mach mit einer leichteren weiter, damit du nicht zu angestrengt bist. Wenn möglich, mache kurze Bewegungspausen zwischen den einzelnen Aufgaben oder schnappe ein bisschen Luft am offenen Fenster. Häufigere Pausen verbessern die Lernleistung. Nach ein paar Minuten bist du erfrischt und kannst wieder weitermachen.

Wenn du Vokabeln für verschiedene Sprachen lernen musst, achte darauf, dass du das nicht hintereinander machst, damit es nicht zu Verwechslungen kommt, weil der Lernstoff ähnlich ist. Mach dann nach einer Sprache erst einmal Fächer wie Naturwissenschaften, Mathe oder Deutsch, bevor du dich mit der anderen Sprache beschäftigst.

Wenn du Hausaufgaben über einen längeren Zeitraum aufbekommst, teile sie dir in tägliche kleine Portionen ein, damit du nicht zu viel auf einmal lernen musst. Wenn du z.B. eine Seite Vokabeln in einer Woche lernen musst, dann schreibe sie am ersten Tag in den Vokabelheft und lerne dann jeden Tag ein paar Wörter. Zwei Tage vorher und einen Tag vorher kannst du dann alle Vokabeln wiederholen. Wenn du so lernst, kann sich der Lernstoff gut in deinem Gedächtnis einprägen und du lernst nachhaltig und nicht nur für einen bestimmten Zeitpunkt.

Hausaufgaben sind dann sinnvoll, wenn sie dazu dienen, Gelerntes zu festigen oder sich über den Stoff eigene Gedanken zu machen. Dann hast du langfristig etwas von den Hausaufgaben. Wenn du sie einfach nur oberflächlich machst oder von Klassenkameraden abschreibst, sind sie sinnlos und unterstützen dich nicht dabei, erfolgreich zu lernen.

Als unterstützende Öle beim Lernen empfehle ich dir Zitrone, Pfefferminze und Brain-Power. Die kannst du inhalieren, sie im Diffuser verdunsten oder auf einen Wattebausch geben. Pfefferminze kühlt angenehm, was im Sommer gut tun kann. Dann gibst du einfach einen Tropfen auf deine Hand, verreibst ihn und tust ihn dir auf die Brust und an die Schläfen. Auch Brain-Power kann man gut auf Schläfen, Hals, Schultern und Nacken geben. Vielleicht hast du auch Lust, deine Lieblingsöle mit einzelnen Fächern zu verbinden. Dann inhalierst du z.B. Zitrone bei Deutsch, Lavendel bei Französisch, Stress Away bei Mathe und Pfefferminze bei Englisch. Das hat dann einen guten Wiedererkennungswert für dich und vielleicht kann dein Gehirn auch den Geruch mit dem Gelernten kombinieren. Probiere es doch einfach mal aus. Ich wünsche dir gutes Gelingen bei deinen Hausaufgaben.