

#Tipps während der Prüfung

- positive Grundeinstellung
- nutze kurzfristige Entspannungstechniken
- Aufgabe richtig lesen und einordnen
- bearbeite zuerst die Aufgaben, die du verstanden und sofort lösen kannst
- Eselsbrücken aufrufen

gesunde und abwechslungsreiche Ernährung, sowie ausreichend H2O trinken	aktive Entspannung üben
	ausreichend Bewegung und für Ausgleich sorgen

#Anspannung - Entspannung

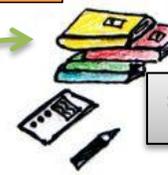


#Struktur und Rhythmus:

- ✓ feste Lernzeiten
- ✓ feste Pausen
- ✓ Lernplan (welches Fach, welches Thema, welches Ziel? -> s. Bsp.)
- ✓ Belohnung des

- Ordnung: nur was du wirklich brauchst kommt auf den Tisch
- möglichst wenig Ablenkung
- gute Lichtverhältnisse
- ausreichend Lüften
- verschiedene Lernorte nutzen (bei schönen

#Arbeitsplatzgestaltung:



So bist du optimal auf deine Prüfung vorbereitet



#Lernen mit allen Sinnen

Das Auge lernt mit: Bunt macht Freude! Schaffe Hingucker durch Farbe, Bilder, Zeichnungen zu bestimmten Themen	Nutze verschiedene Medien und schaffe Abwechslung
	Nervennahrung erlaubt
Höre Musik, die dich inspiriert	kreiere Eselsbrücken; verbinde den Lernstoff mit etwas Positivem

#Sorge dafür, dass dein Wissen flexibel anwendbar ist



lass dich abfragen	nutze übungsprüfungen
schreibe Zusammenfassungen (max. eine A4 Seite / Thema)	halte eine Art Referat & nimm es mit deinem Handy auf -> kannst du dir später als Wiederholung anhören
Karteikartensystem	

positive Selbstbestätigung

Ich schaffe das! Ich habe gut gelernt und bin gut vorbereitet!

