

LERNUMGEBUNG

Damit man zuhause effektiv lernen kann, ist ein Ort wichtig, an dem man sich konzentrieren kann und der einen beim Lernen nicht behindert.

Grundsätzlich gilt:

Wähle eine Arbeitsumgebung, die du mit der Tätigkeit des Arbeitens bzw. Lernens verbindest. Der Ort sollte dich bereits mental auf das Lernen einstellen. In der Regel ist dies ein fest eingerichteten und geeigneten Arbeitsplatz.

Voraussetzungen für einen geeigneten Arbeitsplatz:

Passende Beleuchtung

Dein Arbeitsplatz sollte gut beleuchtet sein, sodass die Unterlagen problemlos zu lesen sind. Achte darauf, dass das Licht keinen störenden Schatten wirft (bei Rechtshändlern sollte das Licht von links, bei Linkshändlern von rechts kommen). Nutze wenn möglich immer das Tageslicht.

Frische Luft

Erinnere dich beim Lernen immer wieder mal daran, zu lüften. Das Gehirn braucht ausreichend Sauerstoff! Am besten öffnest du das Fenster jede halbe Stunde für ein paar Minuten. Pflanzen können ausserdem für eine verbesserte Raumluftqualität sorgen.

Konstanter Hintergrund

Vermeide ein Ort mit viel Bewegung. Sich ständig verändernde Hintergründe können die Aufmerksamkeit unbewusst immer wieder ablenken.

Nicht zu laute akustische Bedingungen

Generell ist es besser, wenn es an deinem Arbeitsplatz nicht zu laut ist. Du musst aber selber ausprobieren, ob du Geräusche (und Musik) als störend oder hilfreich empfindest. Wenn du sehr lärmempfindlich bist, können dir Ohrstöpsel oder geräuschunterdrückende Kopfhörer helfen.

Genug Platz

Sorge dafür, dass du:

- die maximale Fläche frei hast für Materialien, die du für die aktuelle Arbeit brauchst.
- die Materialien, die du häufig, aber nicht dauernd brauchst, in Reichweite bereit hast.
- für die aktuelle Arbeit unwesentliches (Handy, Zeitung usw.) ausser Sichtweite bringst.

➡ Versuche diese Voraussetzungen auch so gut wie möglich in der Schule umzusetzen.