

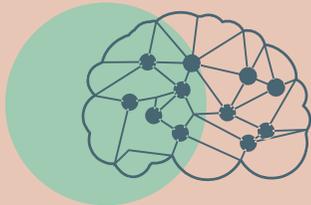
4



Was du nach der Prüfung tun kannst:

- rausfinden, wo du Schwierigkeiten hattest
- mit Freunden sprechen
- etwas tun, das dir Spaß macht (z.B. spazieren gehen, Musik hören, Sport)
- Unterstützung suchen (Lehrer, Eltern; Beratung an der Schule)

ZUSAMMENFASSUNG:

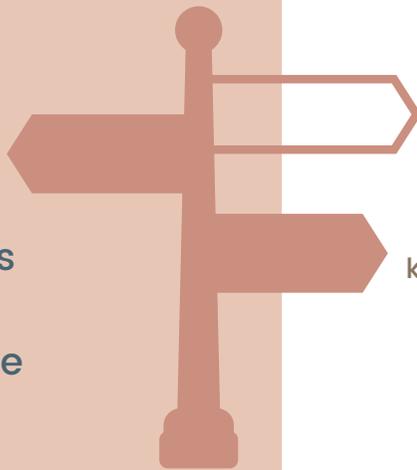


VOR DEM LERNEN

1. Ziele festlegen
2. Lernplan erstellen
3. Lernumfeld gestalten

BEIM LERNEN

- Wiederhole Gelerntes
- Mach feste Pausen
- Belohne kleine Erfolge



BERATUNG



Frau Gärtner – Beratungslehrerin
Frau Wimmer – Sozialarbeit
Frau Seefried – Schulpsychologin



per element

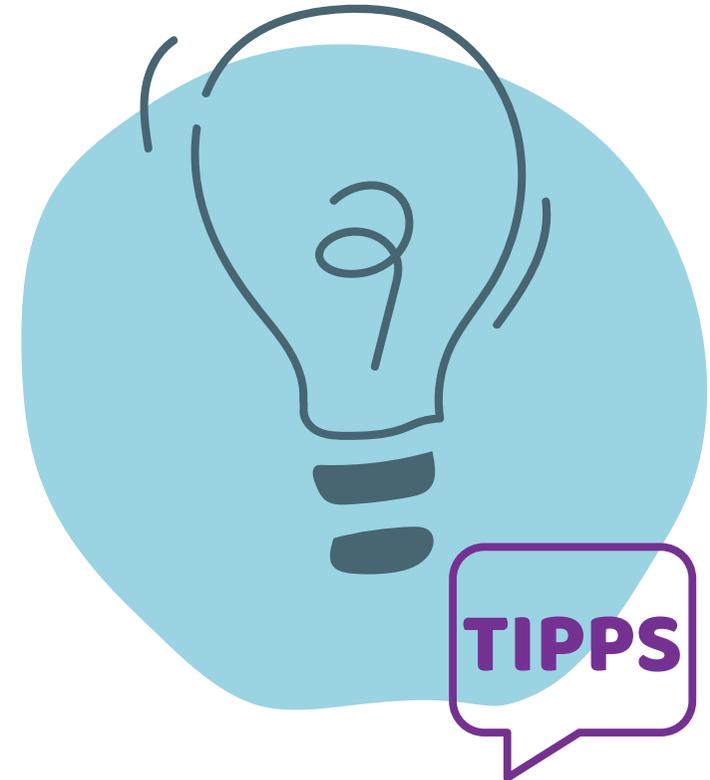


im Karls gymnasium,
während der Sprechstunden

INFOS



karlsgymnasium-bgl.de



PRÜFUNG

+ IDEEN



EINSTIEG

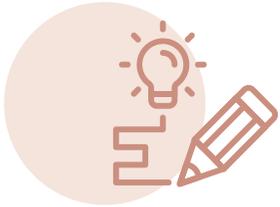
Mach dir Gedanken, was notwendig ist, um dein Ziel zu erreichen.

Mach dir klar warum du lernst.

- Was ist mein Ziel?
- Wie viel Zeit brauche ich?
- Wer kann mir bei Fragen helfen?

Sei ehrlich zu dir selbst.

Erstell dir einen Lern-Zeit-Plan



- plane feste Pausen während des Lernens ein
- schreib dir Wichtiges auf
- erkläre/erzähle jemand anderes, was du gelernt hast
- lerne mit Struktur: leg das Handy weg und leg dir nur notwendige Sachen auf den Tisch
- hake erledigtes ab
- belohne dich für Erledigtes



LERTIPPS

Gestalte dir ein gutes Lernumfeld:
Such dir alle notwendigen Lernmaterialien zusammen.

- Was lenkt mich ab und sollte außer Reichweite sein?
- Was motiviert mich zum Lernen?



Prüfungssituation üben:
mach deine Hausaufgaben manchmal (oder vor Prüfungen) unter Prüfungsbedingungen (normalerweise ist es bei Hausaufgaben gut, ins Heft zu schauen) - mit Zeitlimit, ohne Heft, ohne Handy.

Klär die Prüfungsanforderungen:
frag deiner Lehrkraft

Hol dir Tipps und Hilfe:
z.B. von Freunden, Mitschüler*innen, Beratung an der Schule, Eltern



WÄHREND DER PRÜFUNG

Durchatmen und Aufgaben in Ruhe durchlesen.

Bei mündlichen Prüfungen: Frage wiederholen lassen.

Merk dir:

"Wenn ich eine Aufgabe nicht kann, schau ich mir die nächste an."

"Ich schreib alles hin, was ich weiß."

DURCHATMEN

