

LERNTIPP 1

AUFSCHIEBERITIS? NEIN DANKE!

Warte nicht, bis du Lust hast, zu lernen und die Hausaufgaben zu machen.

Fang einfach an!

Je früher du loslegst, desto früher hast du Freizeit!

Überlege dir, womit du dich nach dem Lernen belohnen kannst.

Arbeite mit dem Hausaufgabenplaner.

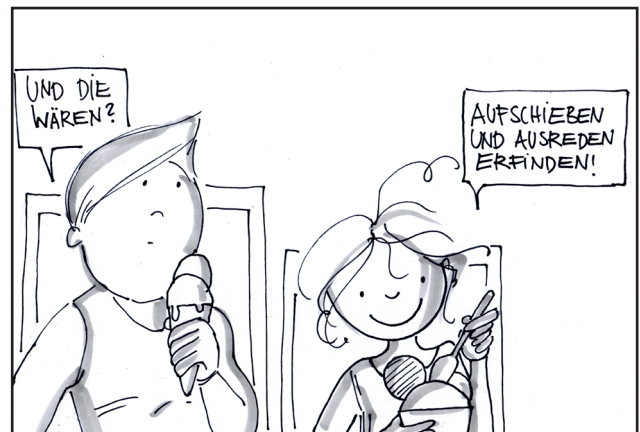
Lege eine Reihenfolge für die Aufgaben fest und hake ab, was du erledigst hast.

DAS MOTIVIERT MICH!

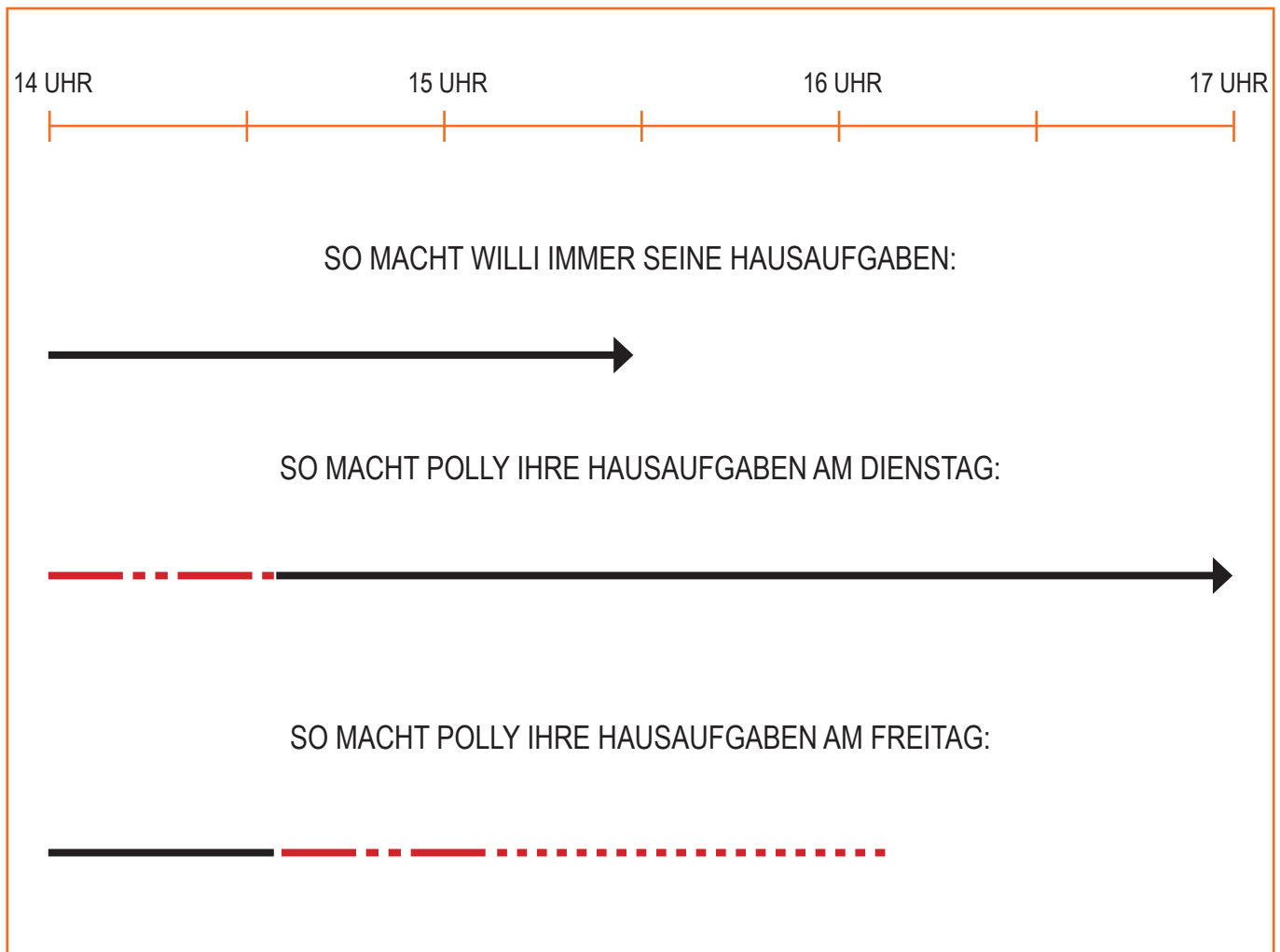
Es gibt verschiedene Strategien, die deine Motivation zum Lernen unterstützen:

- Teile dir den Lernstoff in kleine Portionen ein:
„Ich lerne jetzt erst einmal die ersten 10 Vokabeln von Unit 5.“
- Setze dir Ziele und spreche dir Mut zu:
„Beim letzten Referat hatte ich eine 3. Dieses Mal versuche ich eine 2,5 oder besser zu bekommen.
Das krieg ich hin!“
- Schaffe dir eine angenehme Lernumgebung:
„Beim Vokabellernen gönne ich mir einen Erdbeer-Smoothie.“
- Und stelle dir eine Belohnung für die Zeit nach dem Lernen in Aussicht:
„Wenn ich bis 15 Uhr fertig bin, kann ich nachher gleich noch zu Leo.“

WILLI UND POLLY



HAUSAUFGABEN MIT WILLI UND POLLY



AUFGABE:

Willi und Polly gehen ihre Hausaufgaben unterschiedlich an. Beschreibe wie Willi und wie Polly bei den Hausaufgaben vorgehen.

FILMBEOBACHTUNG

Im Film „Lerntipp 1: Aufschieberitis? Nein danke!“ schildert ein Schüler anschaulich ein problematisches Lernverhalten, das man auch als „Aufschieberitis“ bezeichnet.

Schau dir den Film genau an und beantworte folgende Fragen:

1. Der Schüler soll seine Hausaufgaben machen.
Er nennt verschiedene Tätigkeiten, die er zuvor „dringend“ erledigen muss. Nenne sie!

2. Wann sagt man, dass eine Person unter Aufschieberitis leidet?

3. Welche Tipps gibt der Schüler, um schneller mit den Hausaufgaben beginnen zu können?

4. Welche weiteren Hausaufgabentipps gibt der Schüler?

5. Gibt es im Film Szenen oder Situationen, die du auch von dir kennst?

SELBSTBEOBACHTUNG

AUFGABEN:

Beobachte dich bis zur nächsten Unterrichtsstunde beim Hausaufgaben machen oder Lernen.

Wie gehst du dabei vor?

Fällt es dir schwer mit einer Aufgabe zu beginnen?

Überlegst du dir, mit was du dich nach dem Lernen belohnen könntest?

Legst du zuerst eine Reihenfolge der Tätigkeiten fest?

Beobachtest du bei dir Aufschieberitis? Wenn ja, wie sieht dabei dein Verhalten aus?

Lässt du dich unterbrechen oder ablenken und wenn ja, von was?

Schreibe auf!

MOTIVATIONSSTEUERUNG & ARBEITEN MIT DEM HAUSAUFGABEN- UND LERNPLANER

Das Phänomen „Aufschieberitis“ ist bei Schülern und Studenten weit verbreitet.
Was könnte dich motivieren, schneller mit den Hausaufgaben oder dem Lernen loszulegen
und dabei durchzuhalten?

Kreuze an und ergänze Fehlendes!

- ☐ Mehr Freizeit
- ☐ Mehr Zeit für Freundin oder Freund
- ☐ Mehr Zeit für mein Hobby
- ☐ Eine Schleckerei wie Eis, Schoko usw.
- ☐ Mehr Zeit zum Musik hören oder machen
- Mehr Zeit für _____

Trage das, was auf dich zutrifft, auf die Motivationsseite (in deinen Hausaufgaben- und Lernplaner) ein!

Eine große Hilfe, um Aufschieberitis bei den Hausaufgaben oder beim Lernen zu vermeiden, ist das Arbeiten mit einem Hausaufgaben- und Lernplaner. Im Film zu Lerntipp 1 erfährst du, wie man mit einem solchen Hausaufgaben- und Lernplaner arbeiten kann.

AUFGABEN:

1. Bearbeite exemplarisch den heutigen Schultag, indem du alle Hausaufgaben, die du heute aufbekommst bzw. bekommen hast, in die Vorlage einträgst.
 2. Lege am Nachmittag eine Reihenfolge für die Hausaufgaben fest und hake sie ab, wenn du sie erledigt hast.
 3. Beurteile nach den Hausaufgaben dein Lernverhalten, indem du den Smiley mit einem passenden Mund ergänzt:
- 😊 Ich habe mir sehr viel Mühe beim Lernen gegeben.
 - 😐 Ich hätte mir etwas mehr Mühe geben können.
 - 😞 Ich hätte deutlich mehr / gewissenhafter / konzentrierter lernen müssen.

Heutiger Tag (z. B. Dienstag)

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>



ZIELVEREINBARUNG & WENN-DANN-PLAN

MEIN ZIEL

Was will ich tun?

In welcher Situation?

MEIN PLAN

Immer wenn ...,

dann ...

WENN-DANN-PLAN UMGESETZT?

Hake die Wochentage ab, an denen du deinen Wenn-Dann-Plan umgesetzt hast.

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG

ZIEL ERREICHT?

Überprüfe und begründe, ob und warum du dein Lernziel erreicht oder nicht erreicht hast.

JA	WEIL:
NEIN	WEIL: