

Checkliste für eine optimale Lernumgebung

1. Lernort:

Eine ruhige, aufgeräumte und störfreie Umgebung unterstützt das Lernen.

2. Gutes Licht:

Am besten Tageslicht (Licht hat positiven Einfluss auf die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft), bei künstlichem Licht ist auf ausreichende Beleuchtungsstärke und Farbtemperatur (neutralweiss bis kaltweiss ist besser als warmweiss) zu achten, also kein schummriges, gemütliches Licht. Aber für die Stimmung darf zusätzlich gerne eine Kerze angezündet werden (Winterzeit).

3. Keine Ablenkung:

Handy auf lautlos stellen oder noch besser in einen anderen Raum legen, der Blick soll möglichst nicht aus dem Fenster gerichtet sein, wenn draussen viel los ist. Wenn es lärmig ist, am besten mit Kopfhörer lernen, evtl. hilft entspannte Musik.

4. Gelüfteter Raum:

Frischer Sauerstoff ist Treibstoff für das Gehirn und verhindert vorzeitiges Ermüden, regelmässig lüften und auf eine angenehme Temperatur (nicht zu warm) achten.

5. Bequeme (ergonomische) Sitzgelegenheit:

Wenn das Kind Mühe hat, still zu sitzen, kann es auch auf einem Balancekissen oder Sitzball sitzen.

6. Organisation:

Alle Lernblätter und -bücher sollen vor dem Lernen bereitgelegt werden, ebenso Stifte, das Tablet, der Rechner etc., um unnötiges Aufstehen und Suchen zu vermeiden.

7. Getränk:

Etwas Trinkbares in Griffnähe haben. Eine gute Flüssigkeitsversorgung (Wasser, Tee, keine Süssgetränke!) beim Lernen ist wichtig fürs Gehirn.

8. Einstimmung/Rituale:

Eine gute Einstimmung und ritualisiertes Lernen unterstützen die Motivation: Es gibt nicht *die* richtige Lernzeit, da jedes Kind/Jugendliche (und auch wir Erwachsene) unterschiedliche Tagesformen haben, trotzdem empfiehlt es sich, eine Regelmässigkeit einzuhalten, z.B. immer vor dem z'Night lernen oder bevor das Kind spielen geht, oder vor oder nach dem Sport. Man muss sich dann auch nicht entscheiden, jetzt oder später. Das Lernen ist angeknüpft an eine angenehme Tätigkeit vorher oder nachher und es führt nicht zu Diskussionen, da es ja geregelt ist/wurde.

Es kann manchmal sogar helfen, ein spezielles Lern-T-Shirt anzuziehen, um in die Rolle des Lernenden zu schlüpfen (wie fürs Sport machen, z.B. zum Fussball spielen (Fussballtrikot) oder Ballett (Tutu)). Nach dem Lernen wird es dann wieder ausgezogen.

9. Pausen:

Regelmässig Pausen einlegen, am besten mit Timer festlegen. Dem Kind dann vielleicht einen Teller mit geschnittenen Früchten, Nüssen oder (selbstgemachtes) Popcorn servieren. Das hebt die Laune. In der Pause darf auch geturnt, getanzt oder gesungen werden. Gut fürs Hirn sind auch Balanceübungen oder jonglieren. Wichtig ist, dass auch die Pause mit einem Timer/Alarm festgelegt wird. Je nach Lernstoff kurze oder auch mal längere Pausen.