



**Berufs- und Weiterbildungszentrum
für Gesundheits- und Sozialberufe St.Gallen**

10 Regeln zum erfolgreichen Lernen

Regel 1

Sie gehen gut ausgerüstet ans Lernen:

- verfügen über einen guten Arbeitsplatz,
- benutzen ein Aufgabenheft/ Agenda,
- legen Ihre Unterlagen in einem Ordner ab.

Regel 2

Sie lernen so, dass Sie keine Zeit vergeuden:

- verteilen Ihr Lernen auf mehrere Wochentage,
- erstellen eine Wochenplan und halten sich daran,
- sind immer gut auf den nächsten Berufsschultag vorbereitet.

Regel 3

Sie sind beim Lernen fit:

- schlafen nachts ungestört und ausreichend lang,
- machen beim Auswendiglernen alle 20 Minuten eine Pause.

Regel 4

Sie lernen nur das Wichtige:

- lernen in der Berufskunde die Fachausdrücke perfekt,
- lernen in der Mathematik alle Fachausdrücke, Formeln und Routineaufgaben,
- lernen in den Fremdsprachen auswendig, was möglich ist.

Regel 5

Sie halten sich an folgende 3 Schritte:

- zuerst verstehen, dann einprägen und dann abfragen.
- Sie nehmen sich diese 3 Schritte immer vor und
- halten die Reihenfolge der 3 Schritte immer ein.

Regel 6

Sie verstehen alles, bevor Sie mit dem Einprägen beginnen:

- jedes Wort, jeden Satz oder jeden Abschnitt, der unklar ist markieren.
- Sich alle unverstandenen Wörter, Sätze oder Abschnitte erklären lassen.
- Kontrollieren Sie, ob Sie wirklich alles verstanden haben.

Regel 7

Sie prägen sich den Stoff richtig ein:

- wiederholen Sie nach dem Lesen eines Abschnitts im Kopf, was Sie gelesen haben.

Regel 8

Sie fragen sich richtig ab und Sie üben richtig:

- fragen Sie sich an verschiedenen Tagen ab oder lassen Sie sich abfragen.
- Sie schauen unmittelbar vor dem Abfragen nicht im Heft nach.

Mathematik:

Sie lösen an mehreren Tagen pro Woche Mathematikaufgaben:

- Üben Sie an mehreren Tagen pro Woche jeweils 10 Minuten lang,
- Lösen Sie Aufgaben, die Sie zuvor noch nicht in der Schule besprochen haben.



Regel 9

Sie verbessern ständig Ihren Lernerfolg:

- wenn Sie sich an die Regeln halten,
- wenn Sie Ihr Gedächtnis trainieren,
- wenn Sie aus Ihren Fehlern lernen,
- wenn Sie aus Ihren Erfolgen lernen.

Regel 10

Sie stellen sicher, immer alle Regeln zu befolgen:

- Sie beobachten ständig Ihr Lernverhalten,
- Sie kontrollieren regelmässig und ehrlich, ob Sie diese Regeln befolgen,
- Sie leisten sich keine Ausnahmen.

Quelle: Weiss, H.P. 2005. *Bessere Noten*. Mit 10 Regeln zum Erfolg in der Berufsschule. Sauerländer. Oberentfelden. ISBN 3-0345-0137-4