



10 Lerntipps für die Berufsschule

01. Falsches Essen vermeiden

- Einige Lebensmittel können deine Auffassungsgabe beeinträchtigen.

02. Sei Abwechslungsreich

- Mit Variierung von verschiedenen Sinneseindrücken werden dein Gedächtnis und deine Konzentration herausgefordert und geschult.

03. Führe Selbstgespräche

- Wenn du dich selbst von deiner Lösung überzeugen kannst und dir Inhalte erklärst, lernst du viel effektiver.

04. Höre Musik

- Studien zeigen, dass klassische Musik die Konzentration verbessern kann.

05. Schlafe ausreichend

- Gesunder Schlaf ist entscheidend dafür, wie viel du dir merken kannst.

06. Bewege dich

- Pausen sind wichtig und wenn du währenddessen Sport treibst, behältst du die optimale Aufmerksamkeit.

07. Dusch dich schlau

- Banale Aktivitäten können deinem Gehirn auf die Sprünge helfen und Lösungen finden.

08. 10-Minuten-Trick

- Nimm dir 10 Minuten, um dich an die Aufgaben zu setzen. Bei 10 Minuten kann man sich nichts ausreden.

09. Lerne maximal 6 Stunden pro Tag

- Da Pausen noch dazu kommen, solltest du nicht mehr als 90 Minuten am Stück lernen.

10. Markiere mit Leuchtstift

- Bei langen Texten ist es hilfreich, Schlüsselwörter und wichtige Stellen mit Leuchtstift zu markieren.



TALENTE
ausbilden
fördern
entfalten

Werde
Teil unserer
Familie!
noseryoung.ch/jobs