

PRESSEINFORMATION

Motiviertes Lernen im Herbst: 5 Erfolgstitps von der Schülerhilfe

Gelsenkirchen, November 2022. Die dunkle Jahreszeit und das schlechte Wetter führen bei vielen Kindern und Jugendlichen zu Müdigkeit und Antriebslosigkeit. Damit das Motivationstief nicht zu einem schulischen Leistungsabfall führt, haben die Lernexperten der Schülerhilfe fünf Lerntipps erstellt:

Im richtigen Licht besser lernen

Zu wenig Tageslicht führt zur Ausschüttung des Hormons Melatonin – und das macht müde. Eine schwenkbare Schreibtischlampe mit einem LED-Leuchtmittel mit hohem Blauanteil hält wach und wirkt konzentrations- und leistungssteigernd. Ein ordentlicher Schreibtisch sorgt für einen aufgeräumten Kopf.

Nahrung für das Gehirn

Die winterlichen Temperaturen bewirken, dass die Körpertemperatur sinkt und der Appetit angeregt wird. Gerne greift man zu Lebkuchen, Schokolade und fettigem Essen. Besser ist es aber, den erhöhten Kalorienbedarf mit Vitaminen und Mineralstoffen zu stillen. Hülsenfrüchte, frischer Fisch, Obst- und Gemüsesticks, Nüsse und ausreichend Wasser fördern nicht nur die Konzentration, sondern sorgen auch für ein gesundes Immunsystem.

Regelmäßigkeit führt zum Lernerfolg

Wer „kurz vor knapp“ lernt, kann kurzfristig vielleicht punkten, das Wissen landet jedoch nur im Kurzzeitgedächtnis und ist nach ein paar Tagen nicht mehr abrufbar. Dies wird bei aufeinander aufbauenden Lerninhalten ein Problem. Wer regelmäßig und in mehreren kleinen Lerneinheiten lernt, lernt fürs Leben und nicht nur für den Moment.

Zeitfresser ade

Gerade, wenn das Wetter schlecht ist, neigt man dazu, länger auf den Social-Media-Kanälen zu verweilen. Jetzt ist der beste Zeitpunkt, sich ein zeitliches Limit für die Online-Nutzung zu setzen. Lieber die Zeit effektiv nutzen – wer jetzt am Ball bleibt, kann durch mündliche Mitarbeit und in den Klausuren noch Pluspunkte für das Halbjahreszeugnis sammeln.

Lerne nach den Chronotypen: Lerche oder Eule?

Die Leistungsfähigkeit, Motivation, Konzentration sowie die Produktivität von Kindern ist nicht immer gleich und unterliegt dem Biorhythmus. Es gibt zwei unterschiedliche Chronotypen. Die Lerche erbringt Höchstleistungen im Zeitfenster von 9 bis 12 Uhr und von 14 bis 17 Uhr. Eulen hingegen haben ihr Leistungshoch gegen Abend. Rund 60 % aller Menschen sind Chronotyp „Lerche“. Daher ist es wichtig, den Schulalltag so zu planen, dass schwierige Aufgaben in der zeitlichen Hochphase erledigt werden; einfache Aufgaben können hingegen danach erfolgen.

Wer mit einem guten Zwischenzeugnis ins neue Halbjahr starten möchte, profitiert bis zum 30.12.2022 von dem besonderen Kennenlern-Angebot der Schülerhilfe: 8 Stunden für 29 €. Weitere Informationen gibt es unter www.schuelerhilfe.de.

Über die Schülerhilfe:

Die Schülerhilfe ist einer der führenden Anbieter von qualifizierten Bildungs- und Nachhilfeangeboten in Deutschland und Österreich sowie Deutschlands drittgrößtes Franchise-System. Seit über 45 Jahren bietet sie Einzelnachhilfe in kleinen Gruppen von drei bis fünf SchülerInnen. Die Schülerhilfe bietet Nachhilfe in Mathe, Deutsch, Englisch und vielen weiteren Fächern. Qualifizierte und motivierte NachhilfelehrerInnen kümmern sich individuell um jeden Schüler bzw. jede Schülerin und helfen, seine oder ihre Leistungen dauerhaft zu verbessern. Dies belegt auch eine wissenschaftliche Studie der Universität Bayreuth. Die Schülerhilfe fördert an rund 1.100 Standorten mehr als 125.000 Schülerinnen und Schüler jährlich. Als wichtiger privater Bildungsdienstleister hält die Schülerhilfe ein breites Angebot bereit, das neben Nachhilfe auch Prüfungsvorbereitungen und Ferienkurse umfasst. Ein Qualitätsmanagementsystem, zertifiziert nach DIN EN ISO 9001, dient dazu, ein Höchstmaß an Qualität und Kundenorientierung zu erzielen. Mit Erfolg, denn 94 Prozent der KundInnen sind zufrieden und würden die Schülerhilfe weiterempfehlen. VerbraucherInnen kürten das Nachhilfeeinstitut außerdem zum Testsieger 2022 bei Deutschlandtest.

www.schuelerhilfe.de

www.facebook.com/schuelerhilfe

BILDMATERIAL



Bildrechte: Schülerhilfe

Pressekontakt:

ZGS Bildungs-GmbH
Denise Kirchberger
presse@schuelerhilfe.de