

# Unser Thema des Monats: Lernhygiene



Besonders in der momentanen Zeit wird Schülerinnen und Schülern viel abverlangt. Während der Corona-bedingten Schulschließungen sind die Schülerinnen und Schüler häufig auf sich gestellt. Lernhygiene ist dann ein wichtiger Aspekt um erfolgreich und entspannt zu lernen.

Vielen ist der Begriff Schlafhygiene bereits geläufig – aber was versteht man unter Lernhygiene? Lernhygiene bedeutet gute Voraussetzungen fürs Lernen zu schaffen. Im Vordergrund steht hier der Arbeitsplatz. Wo findet das Lernen statt? Ideal ist ein eigener Schreibtisch. Doch dies ist nicht in jeder Wohnung möglich. Häufig teilen sich Geschwister ein Zimmer. Wie kann man dennoch gute Lernvoraussetzungen schaffen?

Zunächst ist es sinnvoll immer an einem bestimmten Ort zu arbeiten, so kann sich der Körper und Geist darauf einstellen, dass es an diesem Ort um Konzentration und Lernen geht. Wichtig sind neben einer angenehmen Atmosphäre, Ordnung und Ruhe. Ein ordentlicher Arbeitsplatz hilft Ablenkung zu vermeiden. Ruhe ist eine Grundvoraussetzung für Konzentration. Es sollte also mög-



lichst wenig Nebengeräusche geben – Radio, Fernseher und Co. sollten ausgeschaltet sein. Wichtig ist auch, dass an einem Tisch und nicht auf dem Boden/Bett gearbeitet wird. Eine gute stabile Körperhaltung wirkt sich unterstützend auf die Konzentration aus. Der Tisch sollte aufgeräumt möglichst leer sein, so dass nur die benötigten Lernmaterialien Platz finden und Ablenkung durch andere interes-

sante Gegenstände vermieden wird. Außerdem sind Pausen von großer Bedeutung. Spätestens alle 45 Minuten sollte eine fünf-Minuten-Pause eingelegt werden. Die Pause kann gut für Bewegung und frische Luft/Lüften genutzt werden. Je nach Alter kann mit jüngeren Schülerinnen und Schülern zum Beispiel die „Schüttelmaschine“ durchgeführt werden. Hier gibt es verschiedene Stufen des Schüttelns und einen An- und Ausschalter, der sich an der Schulter befindet. Auf Stufe eins wird langsam geschüttelt auf einer höheren Stufe dagegen sehr schnell. Abwechselnd können Eltern und Schüler nun die Maschine beim anderen betätigen, das macht Spaß und hilft dem Kopf sich zu erholen und fit für eine zweite Lerneinheit zu werden. Ältere Schülerinnen und Schüler können zum Beispiel ihren Nacken und Schultern entspannen indem sie die Schultern beim Einatmen zu den Ohren ziehen und beim Ausatmen bewusst sinken lassen, dies kann einige Male wiederholt werden, der Blick in die Ferne hilft dabei den Augen sich zu entspannen.

Unser Thema in der nächsten Ausgabe: Unser Gehirn. ■

**Lernpraxis Zeddies –  
lernen, fördern, unterstützen**  
Sitz der Verwaltung:  
Vahrenwalder Str. 75  
30165 Hannover  
Inhaberin und Geschäftsführerin:  
Maja-Luise Zeddies  
Telefonnummer:  
0511 12 22 26 35  
Web:  
[www.lernpraxis-zeddies.de](http://www.lernpraxis-zeddies.de)  
Email:  
[info@lernpraxis-zeddies.de](mailto:info@lernpraxis-zeddies.de)



*Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.*