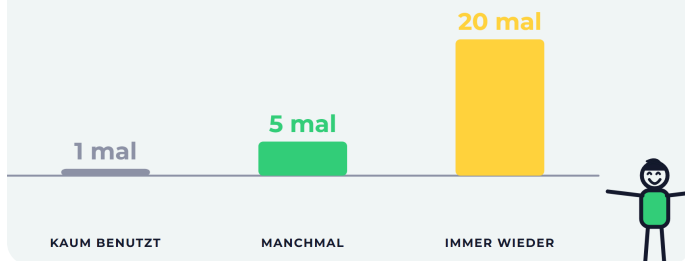


Wie lernt man am besten?

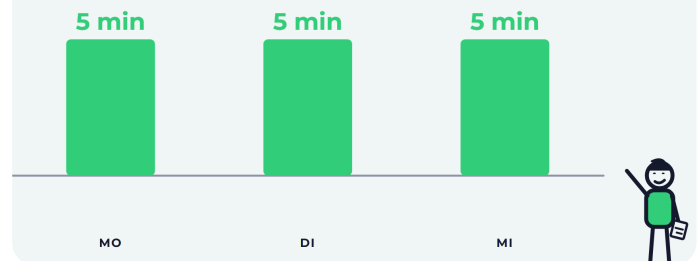
Je öfter, desto breiter

Wie breit wird der Pfad?



Fünf Minuten an drei Tagen

Linus Plan



Wusstest du?

86 Mrd.

So viele Nervenzellen stecken ungefähr in deinem Kopf. Eine pro Sekunde zählen? Dann bist du 2700 Jahre beschäftigt.

1 Tag

später weißt du ohne Wiederholen oft nur noch ungefähr ein Drittel.

3 · 5 min

an drei Tagen bringen mehr als 15 Minuten am Stück – bei gleicher Zeit.

So geht's

- 1 Teil den Stoff in kleine Häppchen.
- 2 Lern heute, morgen und übermorgen je fünf Minuten.
- 3 Klapp das Heft zu und sag alles laut auf.
- 4 Schlaf drüber: Nachts sortiert dein Kopf.

Kurz vergessen und zurückholen macht den Weg breit.

Kurz gesagt

- Lernen heißt: Deine Nervenzellen bauen einen Weg.
- Je öfter du den Weg gehst, desto breiter wird er.
- Verteilt schlägt am Stück – bei genau gleicher Zeit.

Wie lernt man am besten?

Name: _____

1 Zwei Pläne, gleich viel Zeit: Welche Wörter bleiben im Kopf?

SICHER IST SICHER

Bei diesem Versuch kann nichts passieren: Du brauchst nur Zettel, Stift, eine Uhr und ein bisschen Geduld.

DU BRAUCHST

- 10 neue Wörter oder Vokabeln
- zwei Zettel und ein Stift
- eine Uhr

SO GEHT'S

- 1 **Schreib zehn Wörter auf zwei Zettel, fünf auf jeden.**
- 2 **Lern Zettel A heute, morgen und übermorgen je zwei Minuten.**
- 3 **Lern Zettel B erst am dritten Tag, dafür sechs Minuten am Stück.**
- 4 **Warte noch einen Tag und schlaf eine Nacht darüber.**
- 5 **Deck beide Zettel zu und schreib auf, was du noch weißt.**

Von welchem Zettel weißt du mehr – und warum wohl?

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele Nervenzellen stecken in deinem Kopf?

☐

86 Millionen

☐

86 Milliarden

☐

86 Billionen

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Kind in Klasse 5?

☐

6 bis 7

☐

9 bis 11

☐

13 bis 14

Mit wie vielen anderen Nervenzellen ist eine Zelle verbunden?

☐

mit 2

☐

mit 100

☐

mit bis zu 10.000



Wie lernt man am besten?

3 Du bist der Lerncoach: Guter Plan oder lieber nicht?

	GUTER PLAN!	LIEBER NICHT!
Du liest denselben Text fünfmal hintereinander durch.	☐	☐
Du klappst das Heft zu und sagst alles laut auf.	☐	☐
Du lernst zehn Minuten und machst dann eine Pause.	☐	☐
Du lernst mit dem Handy neben dir, das ständig blinkt.	☐	☐
Du wiederholst die Wörter heute, morgen und in drei Tagen.	☐	☐

Wie lernt man am besten?

ZUM NACHSCHAUEN

Beim Versuch zählen deine eigenen Wörter – da gibt es kein Falsch. Bei den Schätzfragen steht dabei, warum die Antwort stimmt.

1 Zwei Pläne, gleich viel Zeit: Welche Wörter bleiben im Kopf?

Von welchem Zettel weißt du mehr – und warum wohl?

Meistens sitzen die Wörter von Zettel A besser, obwohl beide Zettel genau sechs Minuten bekommen haben. Zwischen den Runden vergisst du ein bisschen, und das Zurückholen macht den Weg im Kopf breit. Am Stück fühlt sich Lernen leichter an, bleibt aber kürzer.

2 Schätz mal! Kreuz an, was du glaubst.

Wie viele Nervenzellen stecken in deinem Kopf?

☐

86 Millionen

☒

86 Milliarden

☐

86 Billionen

Rund 86 Milliarden. Zählst du eine pro Sekunde, bist du erst in 2700 Jahren fertig.

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Kind in Klasse 5?

☐

6 bis 7

☒

9 bis 11

☐

13 bis 14

Neun bis elf Stunden. Nachts sortiert dein Gehirn, was du am Tag gelernt hast.

Mit wie vielen anderen Nervenzellen ist eine Zelle verbunden?

☐

mit 2

☐

mit 100

☒

mit bis zu 10.000

Mit bis zu zehntausend. Darum entstehen beim Lernen so viele neue Wege in deinem Kopf.

Wie lernt man am besten?

3 Du bist der Lerncoach: Guter Plan oder lieber nicht?

	GUTER PLAN!	LIEBER NICHT!
Du liest denselben Text fünfmal hintereinander durch.	☐	☒
Du klappst das Heft zu und sagst alles laut auf.	☒	☐
Du lernst zehn Minuten und machst dann eine Pause.	☒	☐
Du lernst mit dem Handy neben dir, das ständig blinkt.	☐	☒
Du wiederholst die Wörter heute, morgen und in drei Tagen.	☒	☐