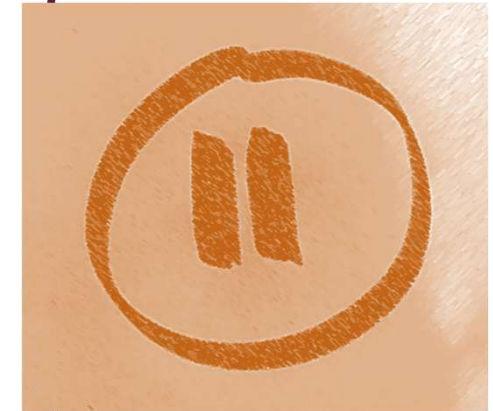


Übung und Training - III



Info

Für das Lernen haben Forscher herausgefunden: „Mit längeren Pausen lernt man effektiver - aber langsamer“. Man sollte den Lernstoff also lieber auf mehrere Tage verteilen und dann immer wieder in kurzen Einheiten wiederholen: Zum Beispiel kann man zwei Stunden pro Tag lernen mit mehreren Pausen dazwischen und wiederholt dies an den Folgetagen. So prägt sich der Lernstoff viel besser in das Langzeitgedächtnis ein.



Bildquelle: Projekt Knotenpunkte für Grundbildung Transfer

Quelle: <https://www.magazin-schule.de/magazin/wie-lang-lernpausen-sein-sollten-und-wie-sie-dem-gedaechtnis-helfen/> (05.04.2022)

1

Welche Erfahrungen hast Du mit den Pausen beim Lernen?

2

Hast Du aktuell ein Lernvorhaben?

Wie gehst Du dabei vor? Wie planst Du dabei Deine Pausen?