

Schaubild 2

Modul 1

Checkliste: Erfolgreiche Prüfungsvorbereitung

Entscheiden Sie in der Gruppe, welche Punkte auf Ihrer Mindmap noch ergänzt werden sollen

- ✓ Ausreichend schlafen
- ✓ Gut frühstücken
- ✓ Früh genug mit dem Lernen anfangen
- ✓ Lernplan erstellen
- ✓ Lernplan einhalten
- ✓ Fachbegriffe/Fremdwörter in eigenen Worten erklären können
- ✓ Ausreichend Pausen beim Lernen machen
- ✓ Lerninhalte mit jemandem besprechen
- ✓ Sich mit einer Lerngruppe treffen
- ✓ Prüfungssituation üben
- ✓ Jemand anderem Fragen zu den Inhalten beantworten
- ✓ Überlegen, welche Fragen man zu dem Thema stellen könnte
- ✓ Mit der für sich richtigen Lernmethode lernen
- ✓ Checkliste für die Lerninhalte erstellen
- ✓ Spickzettel schreiben
- ✓ Eselsbrücken für schwierige Inhalte überlegen
- ✓ Den ersten Satz für die Präsentation auswendig lernen
- ✓ Einen interessanten/lustigen Einstieg in die Präsentation überlegen
- ✓ Eine Mindmap erstellen
- ✓ Haustier oder Familie die Präsentation vortragen
- ✓ Das Handy beim Lernen in einen anderen Raum legen
- ✓ Ablenkungen beim Lernen vermeiden
- ✓ Platz finden, an dem man gut lernen kann
- ✓ Medien rechtzeitig vor dem Schlafengehen ausschalten
- ✓ Blaulichtschutzbrille für PC/TV oder eine Blaulichtschutzfolie auf Handy/Tablet
- ✓ Ausgewogen essen
- ✓ Nicht zu viel Koffein (maximal 4 Tassen pro Tag)
- ✓ Kein Alkohol und keine Drogen
- ✓ Lernen einer Entspannungsmethode, die man vor der Prüfung anwenden kann
- ✓ Lernen einer Entspannungsmethode, die man während der Prüfung anwenden kann
- ✓ Glücksbringer mitnehmen
- ✓ Ausreichend (Wasser) trinken (2 Liter am Tag)
- ✓ Motivationssatz formulieren, z. B. „Ich schaffe das!“
- ✓ Eine Person finden, die während der Prüfung unterstützt
- ✓ Rechtzeitig vor der Prüfung mit den Prüfern sprechen
- ✓ Wissen, was die Prüfer erwarten
- ✓ Mediennutzung in einem Rahmen, der nicht vom Lernen abhält
- ✓ Glück haben ☺