

Prüfungsvorbereitung

Lehrplan

Treffpunkt 1	6. Schuljahr
Die Lernenden kennen Hilfsmittel, um ihr eigenes Lernen und Arbeiten zu planen, zu portionieren, rhythmisieren und aufzuteilen.	
Treffpunkt 2	7. Schuljahr
Die Lernenden kennen Methoden, um eigene Stärken im Lernen zu erkennen.	

Situation

„Schon wieder eine schlechte Note und dabei habe ich doch gestern den ganzen Abend wie ein Verrückter gelernt“.

Für eine erfolgreiche Prüfung muss vor allem systematisch gearbeitet werden. Die Vorbereitung am Abend vor der Prüfung reicht da nicht aus, egal, wie viel man auch gelernt haben mag.

Sich Zeit nehmen, in kleinen Portionen lernen, wiederholen, sich entspannen; all dies sind Grundlagen für eine erfolgreiche Prüfungsvorbereitung.

Die Schülerinnen und Schüler sollen in Zukunft mit weniger Angst und grösserer Selbstsicherheit das von ihnen Verlangte leisten können.

Ziel

Ich bereite mich für angekündigte Prüfungen optimal vor und kann während der Prüfung mein Wissen abrufen.

Unterrichtsvorschlag

Einstieg

Dazu eignet sich eine Stärkenanalyse der Schülerinnen und Schüler, siehe Arbeitsblatt 1

Phase 1: Prüfungsvorbereitung

Die Lernplanung steht hier im Zentrum. Sie lässt sich mit der Hausaufgabenplanung optimal kombinieren.

Phase 2: Verhalten vor und während der Prüfung

Klasse-/Gruppengespräche über:

- Prüfungsvorbereitung,
- Verhalten kurz vor und während der Prüfung

Prüfungsvorbereitung mit der Klasse praktisch durchspielen und anwenden. Achtung Schülerinnen und Schüler können sich nur optimal auf Prüfungen vorbereiten, wenn die Prüfungstermine und der Stoffumfang rechtzeitig angekündigt wurden. Dies bedingt auch eine Prüfungsplanung für die Lehrperson!

Material

- Arbeitsblätter
- Prüfungsunterlagen/Heft

Stärkenanalyse bei Prüfungen - Konzentration

	nie	manchmal	immer
1. Wenn das Prüfungsblatt ausgeteilt wird, ist alles wie weggepusht, was ich gelernt habe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Wenn ich leichte Aufgaben habe, mache ich besonders viele Flüchtigkeitsfehler.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Vor der Prüfung machen mich die anderen mit ihrem Gerede nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Bei Prüfungen stört es mich, wenn meine Nachbarin/mein Nachbar von mir abschreiben will und auf mich einredet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Wenn die Lehrperson durch die Klasse geht, stört mich das.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Bei Prüfungen sehe ich genau wenn andere voneinander abschreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Wenn es draussen laut ist, kann ich nicht konzentriert arbeiten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je länger ich die Prüfung schreibe desto unkonzentrierter werde ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Wenn die Lehrperson während der Prüfung etwas ansagt, dann ist es mit meiner Konzentration vorbei.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Für die Prüfung fehlt mir das nötige Arbeitsmaterial wie Lineal, Spitzer, Bleistift, Füllerpatronen, etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ich muss wissen was meine Nachbarin/mein Nachbar geschrieben haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Wenn ich einen Spickzettel dabei habe, befürchte ich, dass die Lehrperson ihn findet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Während der Prüfung muss ich immer daran denken, welche Note ich bekommen werde.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Wenn ich Fehler entdecke, werde ich nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Wenn eine Mitschülerin/ein Mitschüler die Prüfung früh abgibt, macht mich das nervös.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tipps zur Prüfungsvorbereitung



1. Frühzeitig mit der Lernplanung beginnen.
2. Stoffumfang klären. Was muss ich können?
2. Prüfungsstoff in kleine Portionen unterteilen.
3. Nicht überlernen!
4. Mit Lernpartnern üben!
5. Mit alten Prüfungen üben!
6. Spickzettel und Lernplakate herstellen!

Lernplanung - Prüfungsvorbereitung

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
Prüfungen						
14.00						
15.00						
16.00						
17.00						
18.00						
19.00						
20.00						

Trage zunächst deine Prüfungen und deine Lernzeiten (Zeiten ohne feste Verpflichtungen) ein. Jetzt kannst du die Portionen zur Prüfungsvorbereitung ausgeglichen über die ganze Woche verteilen.

Planung - Prüfungsvorbereitung		Datum der Prüfung:	
Fach:		3.Tag	4.Tag
1.Tag	Überblick über den Prüfungstoff verschaffen. Was muss ich können? Was kann ich schon? Wo muss ich noch etwas nachlesen?	Fragen stellen zum Prüfungsstoff mit Klassenkameraden oder alleine. Übungsprüfungen oder alte Tests lösen. Spickzettel herstellen!	= Tag vor der Prüfung Den gesamten Stoff konzentriert wiederholen. An diesem Tag nicht bis zur letzten Minute lernen und arbeiten! Das Gefühl von Sicherheit schaffen. Mentale Prüfungsvorbereitung!
2.Tag	Gezielt in kleinen Portionen lernen. Schwachstellen konzentriert beheben! Nicht überlernen!		
Notizen:		Notizen:	Notizen:

10 Stufen zum Prüfungserfolg

1. Ich habe mich gut vorbereitet und ich weiss, dass ich es kann. Mitschülerinnen und Mitschüler können mich nicht nervös machen.
2. Wenn die Lehrperson in die Klasse kommt, beruhige ich mich, indem ich ruhig atme oder Entspannungsübungen mache.
3. Die Aufgabe lese ich vollständig und in Ruhe durch, bevor ich anfangen.
4. Ich beginne mit der leichtesten Aufgabe und hake auf dem Aufgabenblatt die gelösten Aufgaben ab.
5. Nach jeweils 10 Minuten mache ich eine kleine 1-Minuten-Pause (zurücklehnen und durchatmen).
6. Wenn ich bei einem Teil der Arbeit stecken bleibe, gehe ich die Arbeitsaufgabe noch einmal konzentriert durch. Wenn ich aber dennoch nervös werde, stelle ich die Aufgabe zurück und probiere sie später noch einmal.
7. Bei der berühmten Angabe der letzten (10) 5 Minuten löse ich ruhig die angefangene Aufgabe fertig.
8. Bleibt mir noch genügend Zeit, lese ich alle Ergebnisse noch einmal ruhig durch.
9. Wenn ich zweifle und unsicher bin, verändere ich nichts.
10. Ich sage mir bei der Abgabe der Arbeit: „Ich habe mein Möglichstes getan.“



Mentale Prüfungsvorbereitung

Hier eine leichte Übung, um in schwierigen Situationen nicht in Panik zu geraten: Denk dir deine persönliche Wohlfühlformel aus, einen Satz, den du immer wiederholen kannst, z. B. »Ich bin ruhig und gelassen« oder »Ich fühle mich entspannt« oder »Mir geht's gut«.

Setz oder leg dich dann bequem hin. Lass die Schultern locker. Schliesse die Augen. Leg deine Hände auf den Bauch. Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Atme durch die Nase. Die Luft strömt in den Bauch. Dein Bauch hebt und senkt sich. Durch die Nase strömt die Luft wieder hinaus. Pause. Nächster Atemzug.

In Gedanken sagst du deine Wohlfühlformel. Stell dir dazu einen grossen Schriftzug vor - wie auf einer Kinoleinwand:

Ich fühle mich entspannt.
Ich fühle mich entspannt.
Ich fühle mich entspannt.

Wiederhol die Übung fünf- bis sechsmal. Anfangs machst du sie am besten dreimal täglich. Wenn dann die Angst kommt, kannst du diesem unangenehmen Zustand ein bewusstes Signal entgegensetzen, deine Wohlfühlformel abrufen und bewusst atmen. Dein Körper wird sich an die Entspannungsübung erinnern und tatsächlich ruhiger werden. Du kannst dann wieder klarer denken.

Deine Wohlfühlformel kannst du - vorausgesetzt, du hast sie wirklich intensiv eingeübt - immer vor Prüfungen aufrufen. Stell dir ausserdem nicht dauernd vor, was alles Schlimmes passieren könnte. Konzentriere dich lieber auf die tatsächliche Situation und versuch das Problem zu lösen.

Meine Hand als Merkliste

