

Checkliste zur Vorbereitung auf die Wiederholungsprüfung

Die Chancen für den erhofften Erfolg bei Prüfungen und Schularbeiten lassen sich durch eine richtige Vorbereitung wesentlich beeinflussen. Dazu gehören:

Die Planungsphase

- Überblick über den Prüfungsstoff schaffen: Was ist zu lernen (mit dem Lehrer klären)? Wie viel Zeit ist dafür notwendig?
- Zeitplan für das Lernen erstellen und unbedingt ein Zeitpolster einplanen!
- Optimale Lernart überlegen: Wo, mit wem, wann, wie lerne ich am besten? Nachhilfe?
- Vor Beginn der Lernphase: zuerst (Kurz)ferien genießen und Energie auftanken. Dauer richtet sich nach dem Umfang des dann zu lernenden Prüfungsstoffes.

Die Lernphase

- Lernplan genau einhalten
- Effektive Tageszeit zum Lernen wählen und auf Regelmäßigkeit achten
- Motivation stärken: Teilerfolge feststellen und Anreize schaffen
- Konzentration sichern:
Ablenkung vermeiden, sinnvoll Pausen machen (ca. in Abständen wie in der Schule)
- Lerngesetze berücksichtigen:
 - Zuerst Themenüberblick schaffen, dann Details lernen
 - Lernstoff in „Portionen“ aufteilen, „hartnäckige“ Inhalte herauschreiben
 - Regelmäßig wiederholen, mit Karteisystem arbeiten, Wichtiges vor dem Schlafen nochmals durchlesen, besprochenes Tonband hören
- Lernstoff beherrschen
 - Sinnzusammenhänge herstellen, Stichworte festhalten
 - „Eselsbrücken“ konstruieren
 - Inhalte mit jemandem durchbesprechen, sich abfragen lassen, bei Unsicherheit Erklärung suchen (falls notwendig mit Hilfe), sicher stellen, dass man alles verstanden hat.

Sich auf die Prüfung richtig einstellen

- Inhaltlich: konkrete Prüfungsfragen zusammenstellen, Schularbeitenbeispiele bearbeiten (mit Zeitmessung)
- Zeitlich: die letzten Tage vor der Prüfung nur wiederholen, am Tag vor der Prüfung nichts mehr lernen
- Persönlich: auf gute körperliche und psychische Verfassung achten (Schlaf, Ernährung, Bewegung, Gespräch...)

Prüfungssituation bewältigen

- Ausgeruht und mit positiver Einstellung zur Prüfung gehen
- Aufgaben mit Ruhe und Konzentration anschauen/anhören und bearbeiten/beantworten.
- Bei Unsicherheit oder Fehler nicht aufgeben, sich selbst Mut machen: ich kann es schaffen, ich versuch es weiter und nütze die Chance.
- Falls es trotzdem daneben geht, gibt es immer einen „Plan B“, der auch zu einem Ziel führt.

Die SchulpsychologInnen geben kostenlose und vertrauliche Beratung

..... bei Lernproblemen

..... bei der Abklärung von Begabung, persönlichen Interessen, schlechten Schulleistungen

..... bei besonderen Lese- und/oder Rechtschreibschwierigkeiten, Rechenschwäche u.a.

..... bei Fragen zur Einschulung, Schullaufbahn und bei Schulwechsel

..... bei besonderem Förderbedarf

..... bei Fragen von Lerneinsatz und Lernmotivation

..... bei Beziehungskonflikten mit Mitschülern oder Lehrpersonen

..... bei Fragen der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule

..... bei der Wahl und Entscheidung über einen weiteren Ausbildungsweg

Auskünfte:

Landesreferat für Schulpsychologie-Bildungsberatung im LSR in Bregenz

Tel. 05574/4960-211, E-Mail: schulpsychologie@lsr-vbg.gv.at

und in den regionalen Beratungsstellen der Bezirke

Internet: www.lsr-vbg.gv.at → Schulpsychologie

Dr. Maria Helbock

Landesreferentin für Schulpsychologie-Bildungsberatung beim Landesschulrat für Vorarlberg
Schulpsychologin, Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin

Bahnhofstraße 10, 6900 Bregenz

Telefon 05574/4960-210, Mobil: 0664/8109340

E-Mail: maria.helbock@lsr-vbg.gv.at