

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 verschaffen: Was ist zu lernen (mit dem Lehrer/der Lehrerin klären)? Wie viel Zeit ist dafür notwendig?
- Zeitplan für das Lernen erstellen und unbedingt einen 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; die Dauer richtet sich nach dem Umfang des zu lernenden Prüfungstoffes.

Die Lernphase

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

Sich richtig auf die Prüfung 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 Unsicherheiten oder Fehler nicht aufgeben, sich selbst Mut machen: ich kann es schaffen, ich versuch es weiter und nütze die Chance.
- Falls es trotzdem danebengeht, gibt es immer einen „Plan B“, der auch zu einem Ziel führt.

Die Schulpsycholog/innen 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 zum Lerneinsatz und der Lernmotivation

... bei Beziehungskonflikten mit Mitschüler/innen oder Lehrpersonen

... bei Fragen der Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule

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

Auskünfte:

**Bildungsdirektion für Vorarlberg
Abt. Schulpsychologie - Schulärztlicher Dienst**

Abteilungsleitung

Univ.-Doz. Dr. Walter Bitschnau
Landesreferent für Schulpsychologie-Bildungsberatung
6901 Bregenz, Bahnhofstraße 10, 4.OG

Telefon 05574/4960-210, Mobil 0664/8109344

E-Mail: walter.bitschnau@bildung-vbg.gv.at

www.bildung-vbg.gv.at/schulpsychologie

Schulpsychologische Beratungsstellen in den Bildungsregionen

Bildungsregion Nord

BREGENZ, Kapuzinergasse 1, 1.OG
Tel. 05574/58674, Fax DW -228
E-Mail: schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at

DORNBIRN, Marktplatz 5, 3.OG
Tel. 05572/28148, Fax DW -288
E-Mail: schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at

Bildungsregion Süd

FELDKIRCH, Steingasse 2, 2.OG
Tel. 05522/76168, Fax DW -268
E-Mail: schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at

BLUDENZ, Josef-Wolf-Platz 2, 1.OG
Tel. 05552/63863, Fax DW -248
E-Mail: schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at