

Hintergrundtext

Learnhack: Die richtige Lerndauer

Wenn es ums Lernen geht, ist die Kurzstrecke der Langstrecke weit überlegen. Das heißt: Nicht stundenlange Lernphasen versprechen den größten Erfolg, sondern kurzes, konzentriertes Arbeiten in Zeitblöcken von circa zwölf Minuten.

Selten waren sich Pädagogen, Psychologen und Neurodidaktiker so einig wie an diesem Punkt: Kurze, verteilte Lernphasen sind eindeutig nachhaltiger und ergiebiger als lange Lernsequenzen. Das gilt für Erwachsene, vor allem aber auch für Kinder. Oft schätzen Eltern die Konzentrationsspanne ihrer Kinder größer ein, als sie tatsächlich ist. Gerade jüngere Kinder haben nur eine geringe Zeitspanne, in der sie ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf eine Aufgabe richten können.

Als Richtwert gehen Experten heute davon aus, dass Lernintervalle von maximal 15 Minuten, besser noch von acht bis zwölf Minuten, die produktivsten Lernergebnisse erzielen. Wenn Eltern ihr Kind beim Lernen zu Hause unterstützen möchten, sollten sie drei Grundregeln beachten:

Kurz und knackig

Eltern sollten von ihrem Kind nicht stundenlange Übungszeiten am Schreibtisch fordern. Das führt zu Stress bei Eltern und Kind – und bringt mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht die erhofften Ergebnisse.

Nicht lang, aber dafür öfter

Kurze Lernintervalle sind das eine, doch regelmäßige Wiederholung ist der zweite entscheidende Faktor. Lernen ist mehr als reine Informationsaufnahme. Nur regelmäßiges Üben führt zu Routine, Routine wiederum führt zum souveränen Beherrschen des Lernstoffs.

Erst die Arbeit, dann die Belohnung

Rituale erleichtern das Leben – und Kindern das Lernen. Eltern sollten daher überlegen, ob sie für die Lernintervalle etwa einen ritualisierten Start – zum Beispiel das gemeinsame Hören des Lieblingssongs – oder eine Belohnung am Ende – zum Beispiel eine Überraschung aus dem Überraschungsglas – einführen.

Über Duden Learnattack

Duden Learnattack ist der smarte Lernbegleiter für bessere Noten. Im Sinne einer guten School-Life-Balance lernen Schülerinnen und Schüler auf der Lernplattform all jene Inhalte und Methoden, die für den persönlichen Lernfortschritt Erfolg versprechen. Duden Learnattack begleitet zielgerichtet von der fünften Klasse bis zum Abitur. Mit einem ausgewogenen Medienmix bietet der digitale Lernbegleiter Unterstützung bei allen Themen rund um die Schule – von Hausaufgaben über Referate und Präsentationen bis hin zu Klassenarbeiten und Abschlussprüfungen. Die Inhalte auf Duden Learnattack werden von Lehrern erstellt und umfassen neben Lernvideos und interaktiven Übungen auch Originalklassenarbeiten für die Hauptfächer Mathe, Deutsch und Englisch sowie sechs weitere Fächer. Zur individuellen Lernbegleitung stehen zusätzlich erfahrene Nachhilfelehrer zur Verfügung – deutschlandweit einzigartig auch über WhatsApp. [learnattack.de](https://www.learnattack.de)

Pressekontakt

Zucker.Kommunikation GmbH
Team Duden Learnattack
Torstraße 107
10119 Berlin
030 24 75 87-0
learnattack@zucker-kommunikation.de