

Hintergrundtext

## Fünf Tipps für eine bessere School-Life-Balance

**Laut einer aktuellen Studie der Lernplattform Duden Learnattack, die vom Meinungsforschungsinstitut YouGov durchgeführt wurde, sind knapp zwei Fünftel der Eltern der Meinung, ihrem Schulkind bliebe nicht genug Zeit für Freunde, Familie und Hobbys. Julia Reinking, Geschäftsführerin bei Learnattack mit Fokus auf Didaktik, gibt Tipps, wie Eltern und Schulkinder gemeinsam für eine bessere School-Life-Balance sorgen.**

### „Lernen lernen“: Lernstrategien austesten

Lernstrategien sollen dazu führen, dass Schülerinnen und Schüler das Lernen zu Hause erfolgreich und zusätzlich effizient gestalten. Bewährt hat sich neben regelmäßigem Memorieren zum Beispiel der Selbstunterricht. Hierbei werden sich einzelne Schritte einer Herangehensweise vorab überlegt. Möglich ist auch das Prinzip der Selbstbelohnung in Form einer besonders angenehmen Tätigkeit für die Zeit nach dem Lernen.

### Lernen mit Freizeit verbinden

Erwachsene wie Kinder verarbeiten Informationen tiefergehend und breiter, wenn sie diese mehrfach und über unterschiedliche Kanäle wahrnehmen. Das müssen nicht immer nur Schulbuch, Notizen und Computer sein: Der Biologieunterricht kann im Nationalpark in der Nähe und das aktuelle Thema in Geschichte im Museum interaktiv erlebt werden, ohne dass das Lernen dabei zu sehr in den Vordergrund rückt.

### Mehr Fokus durch genügend Schlaf

Um fokussiert und effizient lernen zu können, sollten Kinder ausgeschlafen sein: Ein wacher Kopf ist aufnahmefähiger als ein „müdes“ Gehirn. Hierbei sollten Eltern beachten, dass Schülerinnen und Schüler mehr Schlaf benötigen als sie selbst. Im Alter zwischen sieben und neun Jahren empfehlen Experten elf Stunden Schlaf, zwischen 14 und 16 Jahren neun Stunden.

### Kurze Lernintervalle

Kurze, verteilte Lernphasen sind nachhaltiger und ergiebiger als lange Lernsequenzen. 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. Im Grundschulalter empfehlen sich maximal 15 Minuten pro Lernintervall.

### **Verstehensanker werfen**

Es ist erwiesen, dass Wissensketten viel besser funktionieren als verstreute, isolierte Wissensinseln. Das heißt, dass Kinder neue Wissensinhalte und -themen umso leichter aufnehmen, je besser sie diese mit Vorwissen und ihrer Lebenswelt verknüpfen können. Den neuen Stoff damit in Verbindung zu bringen, was die Lernenden schon wissen, gilt als eine der wichtigsten Unterstützungsmaßnahmen für erfolgreiches Lernen.

---

### **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 \[at\] zucker-kommunikation.de](mailto:learnattack@zucker-kommunikation.de)