

## Die Top-Ten-Tipps!

**Lernplanung:** Lege dir einen Kalender zu, in den du regelmäßig alle Schularbeiten und Prüfungen einträgst. Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff und beginne so rechtzeitig mit dem Lernen, dass kein Grund zur Panik besteht. Lege dafür eine tägliche Lernzeit fest.

**Erholung:** Versuche, immer erholt und entspannt zu lernen. Iss nach der Schule erst mal zu Mittag, verbringe dann etwa 20 Minuten an der frischen Luft, erst dann kann es losgehen.

**Pause:** Lege regelmäßig kurze Lernpausen ein.

**Lernunterlagen:** Führe deine Unterlagen vollständig und ordentlich. Schreibe leserlich, gliedere deine Mitschrift mit Überschriften, unterstreiche Wichtiges.

**Lernumfeld:** Halte deinen Arbeitsplatz stets in Ordnung. Räume Dinge, die dich ablenken, vor dem Lernen zur Seite. Sorge für gutes Licht und stelle ein Glas Wasser bereit.

**Ruhe:** Sorge für eine ruhige Lernatmosphäre. Musik, Fernsehen und Handy haben Pause!

**Abwechslung:** Lerne ähnliche Fächer (etwa Sprachen) grundsätzlich nicht hintereinander.

**Wiederholung:** Wiederhole den Lernstoff immer wieder und teile ihn dir schon zu Beginn so ein, dass am Tag vor der Prüfung nichts Neues mehr dazukommt.

**Stress:** Lerne, mit Stress umzugehen. Erledige dafür regelmäßig Übungsaufgaben innerhalb einer gewissen Zeit.

**Lernkontrolle:** Checke immer wieder, ob das Gelernte auch wirklich sitzt. Sag es laut auf, lass dich abfragen, erkläre es etwa deinen Eltern oder Freunden.



# Die Durchstarter

**Die erste Hälfte dieses Schuljahres ist bei dir nicht so berauschend gelaufen? So gibst du in der zweiten Halbzeit richtig Gas!**

Ist Mathematik für dich Chinesisch? Verstehst du in Englisch vor allem Bahnhof? Oder ist die deutsche Grammatik für dich ein ewiges Kreuzworträtsel? Von den anderen Fächern ganz zu schweigen? Du bist nicht allein!

Laut der Nachhilfestudie 2012 der Arbeiterkammer lernen drei Viertel aller Eltern mit ihren Kindern und kontrollieren die Hausübungen. Durchschnittlich jeder dritte bis vierte Schüler österreichweit nimmt eine Lernhilfe außerhalb der Schule in Anspruch, um seine Leistungen zu verbessern.

**„EINSTEIN IST TOT, SHAKESPEARE IST TOT, GOETHE IST TOT UND MIR IST AUCH SCHON GANZ SCHLECHT.“**

Tatsächlich lernt jeder Mensch auf seine eigene Art und Weise. Dennoch gibt es jede Menge Tipps, die dir grundsätzlich helfen können, dich zu verbessern. Das folgende Power-Paket wird dich dabei unterstützen.

**Also: Achtung, fertig, durchstarten!**

Tatjana | tatjana@mytopic.at





### ELTERN-&-LEHRER-TIPP

Probleme in der Schule können viele Gründe haben. Sehr oft sind sie psychologischer Art: Du bist insgesamt nicht gut drauf; hast dich gerade von einer Freundin oder einem Freund getrennt; bist mit deinen Eltern über Kreuz; glaubst nicht an dich.

Gerade die Unterstützung der Eltern ist für den Lernerfolg besonders wichtig. Alle Untersuchungen sagen: Wo die Eltern am Lernerfolg ihrer Kinder interessiert sind, da ist dieser Erfolg auch wesentlich größer. Wobei „interessiert sein“ nicht darin bestehen sollte, dass Eltern zornig auf schlechte Noten reagieren, sondern darin, dass sie sich über gute Noten freuen.

Man braucht den Rückhalt der Eltern, wenn man Erfolg haben soll.

Unter [www.mytopic.at](http://www.mytopic.at) findest du daher auch die Top-Ten-Tipps erfolgreichen Lernens für Eltern zusammengefasst. Denn Lernen ist Teamwork!

### Lernen mit Profis – Gewinnspiel!

Diese Tipps stammen vom österreichischen Lerninstitut „Der Pauker“, das unterschiedliche Formen der Lernhilfe anbietet, insbesondere auch die Möglichkeit, Hausaufgaben per E-Mail zu überprüfen. Über ein Gewinnspiel haben drei TOPIC-Leser die Möglichkeit, zwei Wochen einer solchen E-Mail-Betreuung (Englisch, Mathe) zu gewinnen. (Weitere Angaben unter [www.mytopic.at](http://www.mytopic.at).) Die Gewinner werden aus allen Einsendungen mit dem **Kennwort „Durchstarten!“** per Mail an [gewinnspiel@mytopic.at](mailto:gewinnspiel@mytopic.at) oder Postkarte an TOPIC, Postfach 333, 1060 Wien, ermittelt.

Unterstützung in Sachen Nachhilfe findest du etwa unter: [www.derpauker.at](http://www.derpauker.at), [www.ifl.at](http://www.ifl.at), [www.nachhilfe.at](http://www.nachhilfe.at), [www.nachhilfe.co.at](http://www.nachhilfe.co.at), [www.lernquadrat.at](http://www.lernquadrat.at), [www.schuelerhilfe.at](http://www.schuelerhilfe.at)



Shutterstock (2)

## Drunter & drüber

### Slip & Slipeinlage: das perfekte Frische-Duo



Ob schrill oder schlicht, black oder bunt, sportlich oder gestylt – jedes Outfit beginnt mit dem richtigen Slip. Ohne gepflegtes Drunter kein wirklich cooles Drüber!

► Frische Unterwäsche ist ein Muss für jedes Outfit.

► Unterwäsche aus Baumwolle ist gut für die Haut und außerdem gut waschbar.

► Slip (und BH) sollen nicht einschneiden, nicht abschnüren, nicht schlabbern.

► Slipeinlagen sind ein Frische-Kick für deine Wäsche. Sie nehmen Schweiß und Scheidenausfluss auf und schützen deinen Slip vor unangenehmen Flecken. Mit ihnen fühlst du dich den ganzen Tag lang sauber und frisch!

► CAREFREE® with cotton extract Slipeinlagen sind dein Frische-Geheimnis! Sie sind luftdurchlässig und besonders weich. Der perfekte Schutz für dich & dein Outfit.

► CAREFREE® flexiform® Slipeinlagen lassen sich ganz einfach in die richtige Form falten und machen sich in jedem Slip/Tanga so gut wie unsichtbar.

► CAREFREE® aloe Slipeinlagen enthalten natürliche Aloe vera und lassen die Haut im Intimbereich gut atmen.

► CAREFREE® Slipeinlagen gibt es auch mit einem Hauch von Duft. Ganz egal wie sehr es bei dir drunter & drüber geht, dein Slip bleibt den ganzen Tag ...

► CAREFREE® Slipeinlagen gibt es auch mit einem Hauch von Duft. Ganz egal wie sehr es bei dir drunter & drüber geht, dein Slip bleibt den ganzen Tag ...



fresh & free!

Carefree

[www.herzenschwester.at](http://www.herzenschwester.at)

BEZAHLTE ANZEIGE