

DIE 10 WICHTIGSTEN PUNKTE FÜR DAS ABITUR

1. Starte rechtzeitig (spätestens im Dezember) mit der Sichtung und der Vorbereitung
2. Erstelle deinen eigenen Lernplan
3. Teile dir die Zeit und den Lernstoff richtig ein
4. Eine strukturierte und richtige Organisation ist das A und O für jedes Abitur
5. Überlege, wie dein persönlicher Arbeitsrhythmus aussehen könnte
6. Kontrolliere deine Materialien auf Vollständigkeit
7. Finde deine perfekte Zeit und einen geeigneten Ort, an dem du dich am besten konzentrieren kannst
8. Lasse dich am Morgen der Prüfung nicht von der allgemeinen Unruhe anstecken
9. Versuche nicht, dir auf die Schnelle noch viel anzueignen – das funktioniert nicht
10. Gehe am Abend zuvor rechtzeitig ins Bett, erscheine früh genug in der Schule und vertraue auf deine gute Vorbereitung

TIPPS GEGEN DEN ABISTRESS

Der Stress, der sich in der „heißen“ Phase der schulischen Ausbildung einstellt, kann eigentlich ganz leicht unterbunden werden.

- Pausen einlegen - Lernfreie Zeit genießen
- Leistungen richtig einschätzen (realistische Selbsteinschätzung, eigene Grenzen erkennen); Sport, Musik oder anderes als Ausgleich möglich
- Konzentration auf das Wesentliche, Stresssituationen vermeiden
- Viel Schlaf! Vor den Prüfungen brauchst du die Zeit, um dich zu erholen, sowohl geistig als auch körperlich. Dein Gehirn kann während der Ruhephase das Gelernte noch besser abspeichern und verarbeiten und du schreitest gestärkt und mit voller Konzentrationsfähigkeit zur Tat.

ABITURVORBEREITUNGSZEIT

- Deine Vorbereitungszeit kann sich sehr von der deiner Mitschüler unterscheiden
- Beim Erstellen eines Abiturlernplans ist es wichtig, eine klare Strategie zu verfolgen und diese in klare Handlungen umzusetzen
- Die Abiturvorbereitung ist keine Frage von wenigen Wochen und du solltest nicht versuchen, dir den Lernstoff in der letzten Minute einzuprägen, das verursacht nur zusätzlichen Druck
- Solltest du dich für eine langfristige Planung entscheiden, dann sollte dein Abitur Lernplan regelmäßige kleine Lerneinheiten beinhalten. 1 bis 2 Stunden täglich sind empfehlenswert
- Eine gute Vorbereitung umfasst 4-6 Monate. Ob und welche Themenschwerpunkte es gibt, sollte dir zu diesem Zeitpunkt klar sein
- Einen Vorschlag zur Lernstrukturierung findest du als Excel-Download auf der Homepage

IN DER PRÜFUNG

- Lese die Aufgabenstellung aufmerksam, im Zweifelsfall noch ein zweites Mal!
- Beachte die Operatoren und überlege genau, was sie bedeuten
- Nutze die Zeit, Korrekturlesen ist das A und O
- Wer fertig ist, sollte definitiv noch Zeit für die Korrektur verwenden

