



VOM UNTERRICHT PROFITIEREN, PRÜFUNGSSTRESS MILDERN

Beantworte folgende Fragen. *feel-ok.ch* hilft dir dabei:
www.feel-ok.ch/stress-up

Unterricht

1. Welche Tipps gegen den schulbedingten Stress kennst du? Klicke auf: **Was beschäftigt Jugendliche am meisten? Die Schule!**
2. Du verstehst etwas nicht, was deine Lehrperson im Unterricht erklärt. Was wäre die richtige Reaktion und weshalb? Klicke auf: **Fragen stellen**
3. Aktives Zuhören im Unterricht ermöglicht es dir, dass du den Stoff im Kopf behältst, den dir deine Lehrperson vermitteln möchte. Dadurch brauchst du später weniger Zeit, um dich auf eine Prüfung vorzubereiten. Es gibt zwei Arten des Zuhörens, die ungeeignet sind, um sich den vermittelten Stoff merken zu können. Welche? Klicke auf: **Aktives Zuhören**
4. Notizen sind wichtig, um sich an die wesentlichen Dinge des Unterrichtes erinnern zu können. Wie sehen deine Notizen normalerweise aus? Lese **Notizen schreiben** und ergänze, was bei deinen bisherigen Notizen fehlte.
5. Mit Symbolen, Grafiken und Farben lassen sich wichtige Begriffe optisch hervorheben und Zusammenhänge sichtbar machen. Wie?
6. Die Mind-Map-Technik hilft Zusammenhänge graphisch darzustellen. Beschreibe sie und verwende sie in der nächsten Unterrichtsstunde.
7. Mit dem 5-Fächer-Karteikasten-System macht Lernen Spass. Klicke auf: **Wörter lernen**
8. Tipps, wie Du ohne grossen Zeitaufwand einen Text lesen und verstehen kannst: **Schnell Texte lesen**

Prüfungen

9. Wie kannst Du Dich gut auf Prüfungen vorbereiten?
Falls du nicht weiter weisst: **Prüfungen** und dann **Prüfungsvorbereitung**
10. Es gibt Techniken, um sowohl schriftliche wie auch mündliche Prüfungen souverän im Griff zu haben. Welche?
Klicke auf: **Schriftliche und mündliche Prüfungen**
11. Wie lässt sich die Prüfungsangst mildern?
Falls du nicht weiter weisst: **Prüfungsangst**
12. Blackout: Vor der Prüfung war alles klar. Jetzt will dir einfach nichts mehr einfallen. Keine Panik. Auch für diese Schwierigkeit gibt es Lösungen. Welche? Klicke auf: **Blackout**