

Hausaufgaben sinnvoll erledigen

Wie beim Lernen überhaupt gibt es auch im Hinblick auf die Hausaufgaben Umstände, die den Lernerfolg und die Lernqualität fördern oder mindern.

Hausaufgaben zweckmäßig aufteilen

Aufwärmphase

Bevor ein Automotor zur vollen Leistung aufläuft, benötigt er Starthilfen, die dann zurückgenommen werden, wenn er seine Regelleistung erreicht. Ähnlich ergeht es uns häufig, wenn wir zu arbeiten beginnen und zunächst innere Widerstände überwinden müssen. In Kenntnis dieser psychischen Faktoren hilft auch bei der Erledigung der Hausaufgaben eine Aufwärmphase über die ersten Widerstände hinweg. Es erscheint deshalb zweckmäßig, zunächst solche Aufgaben erledigen, die man gerne tut und deshalb zu weiterer Arbeit motivieren. Das sind Arbeiten für solche Fächer, die einem besonders liegen, für die man besonders leicht lernt und deren Erledigung ein erstes „Erfolgserlebnis“ schafft. Grundsätzlich sollten am Anfang der Lernphase Inhalte stehen, die aus sich heraus spontanes Interesse und Lernbereitschaft herausfordern. Damit schafft man durch **Erfolgserlebnisse** Motivationen für die weitere Arbeit.

Konzentrationsphase

Der warmgelaufene Motor überwindet nun auch Steigungen und schwieriges Gelände. In dieser zweiten Phase sind die komplizierten Stoffe zu erledigen, die Konzentration, Ausdauer und problemlösendes Verhalten verlangen. Diese Anforderungen stellen zum Beispiel schriftliche Aufgaben, in denen Rechnungen durchgeführt werden müssen oder bei denen es auf exakte Formulierungen ankommt. Auch das Vokabellernen und Übersetzungen gehören in diese Phase.

Lese- und Repetitionsphase

Nach einem Schulumorgen sind die Möglichkeiten für ein Arbeiten mit hoher Konzentration, bei dem neuer Wissensstoff erarbeitet oder gelernt werden muss, begrenzt. Das schließt aber nicht aus, dass in einer dritten Phase mehr routinemäßige oder wiederholende Arbeiten geleistet werden: Wiederholungen,

Lektüre, mündliche Vorbereitung, Aufarbeitung der Mitschriften, praktische Arbeiten in musischen Fächern u.a.m.

Pausen beachten und Abwechslungen schaffen

In Betrieben wird durch wissenschaftliche Methoden ermittelt, wie der Arbeitsablauf durch planmäßige Pausen der physischen Belastbarkeit des Arbeitnehmers angepasst werden kann. Ähnlich exakte Untersuchungen liegen für die geistige Arbeit nicht vor. Aber die Erfahrung zeigt, dass planvolle Pausen auch beim geistigen arbeitenden Menschen die **Arbeitsproduktivität erhöhen**. Auf die Hausaufgaben bezogen bedeutet das, dass sich während kurzer Pausen von 5 – 10 Minuten zwischen den Arbeitsphasen der Stoff leichter im Gedächtnis verankert und sich außerdem Erholung einstellt. Ähnlich wirksam wie die Pausen ist nach lernpsychologischen Erkenntnissen die Abwechslung zwischen verschiedenen Stoffgebieten. Man weiß, dass zwischen ähnlichen Stoffen, z.B. zwei Vokabelreihen, „Ähnlichkeitshemmungen“ (Interferenzen) auftreten. Das bedeutet: Die zweite Vokabelreihe überlagert die erste und lässt uns diese vergessen. Interferenzen schließt man dadurch aus, dass man zwischen zwei ähnlichen Aufgaben, z.B. Vokabellernen für Englisch oder Französisch, ein ganz anderes Stoffgebiet einschiebt, z.B. Physik, Geschichte oder Deutsch.

Festen Arbeitsplatz und regelmäßige Arbeitszeiten vorsehen

An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, wie wichtig für einen Erfolg versprechende Bewältigung der Hausaufgaben ein fester Arbeitsplatz und festgelegte Arbeitszeiten sind. Ein organisierter Arbeitsplatz bringt durch Gewöhnung zusätzliche Motivationen. Außerdem befinden sich die notwendigen Hilfsmittel zur rechten Zeit am rechten Ort. Die Einplanung regelmäßiger Arbeitszeiten und ihre Beachtung sind langfristige Voraussetzung für den Schulerfolg und schaffen Raum für Hobby und Freizeit.