

Das 5-10-20 Programm

Verwendung

Besonders schwierig zu merkende Lerninhalte oder widerspenstige Lerninhalte können mit dieser Methode leichter gelernt und langfristiger erinnert werden. Dabei sollte es sich um kleine Lernportionen handeln. Durch die Methode können Sie sich diese optimal einprägen.

Vorgehen

Die Lernblöcke in dem Programm betragen jeweils 5 Minuten. Nach dem ersten Lernblock machen Sie 5 Minuten Pause. Auf den zweiten Lernblock folgt eine 10 minütige Pause. Im Anschluss an den dritten Lernblock folgt eine Pause von 20 Minuten. Der Ablauf der Stunde sieht dann folgendermaßen aus:

5 Minuten → Das Wichtigste wird gelernt

5 Minuten → Pause

5 Minuten → Wiederholung des Gelernten

10 Minuten → Pause

5 Minuten → Wiederholung des Gelernten

20 Minuten → Pause

5 Minuten → Wiederholung des Gelernten

In den Zwischenzeiten bzw. Pausenzeiten sollten Sie Tätigkeiten nachgehen, die im Kontrast zum Merken und Erinnern stehen. Dies kann sowohl die Wiederholung von sehr weit zurückliegenden Inhalten aus anderen Stoffgebieten sein oder nicht lernbetonte Arbeiten, wie das Aufräumen, Geschirrspülen etc.