

Name:
Klasse:
Datum:

Lernen lernen



Biorhythmus

Auch der Biorhythmus spielt beim Lernen eine entscheidende Rolle. Menschen, die entgegen Ihres natürlichen Rhythmus lernen und arbeiten, sind oft weniger produktiv.

Was ist eigentlich Ihr persönlicher Rhythmus: Sind Sie eher ein Morgen- oder Abendmensch?

Arbeitsauftrag:

Beantworten Sie bitte jede Frage addieren Sie alle Punkte.

1. Wann werden Sie abends müde?

Vor 21 Uhr 21-23 Uhr nach 23 Uhr
(4 Punkte) (2 Punkte) (0 Punkte)

2. Ist Ihre Müdigkeit überwindbar oder nicht?

überwindbar nicht überwindbar
(3 Punkte) (1 Punkt)

3. Folgt auf die Müdigkeit eine wache Phase?

Ja nein
(1 Punkt) (2 Punkte)

4. Werden Sie nachts häufig wach?

Ja nein
(3 Punkte) (2 Punkte)

5. Haben Sie Träume und bleiben Ihnen diese in Erinnerung?

Ja nein
(4 Punkte) (1 Punkt)

6. Schlafen Sie spät ein?

Ja nein
(2 Punkte) (6 Punkte)

7. Wann wachen Sie auf, wenn Sie nicht geweckt werden?

Vor 6 Uhr 6-8 Uhr nach 8 Uhr
(6 Punkte) (3 Punkte) (0 Punkte)



Name:
Klasse:
Datum:

Lernen lernen



8. Wie würden Sie Ihren Schlafrhythmus gestalten, wenn Sie keine schulischen/beruflichen Verpflichtungen hätten?

a) Aufstehen

5-7 Uhr	7-8 Uhr	8-9 Uhr	nach 9 Uhr
(8 Punkte)	(5 Punkte)	(2 Punkte)	(0 Punkte)

b) Mittagsschlaf

Ja	nein
(1 Punkt)	(4 Punkte)

c) nachmittags Kaffee trinken

Ja	nein
(4 Punkte)	(2 Punkte)

d) abends

Ausgehen/ Gäste haben	Fernsehen	Ruhen/früh schlafen
(1 Punkt)	(3 Punkte)	(6 Punkte)

9. Sind Sie sofort fit, wenn Sie geweckt werden?

Ja	nein
(6 Punkte)	(1 Punkt)

10. Sind Sie sofort fit, wenn Sie von selbst wach werden?

Ja	nein
(4 Punkte)	(1 Punkt)

11. Wie ist Ihr Befinden beim Frühstück?

a) Appetit

wenig	viel	sehr viel
(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)

b) Frische

schlecht	gut	sehr gut
(1 Punkt)	(2 Punkte)	(3 Punkte)

Name:
Klasse:
Datum:

Lernen lernen



c) Gesprächsfreudigkeit

Sehr stark (1 Punkt)	stark (2 Punkte)	schwach (3 Punkte)
-------------------------	---------------------	-----------------------

d) Konzentration

Schlecht (1 Punkt)	gut (2 Punkte)	sehr gut (3 Punkte)
-----------------------	-------------------	------------------------

12. Wann haben Sie ein Vormittags-Tief?

8-9 Uhr (1 Punkte)	9-10 Uhr (4 Punkte)	10-11 Uhr (3 Punkte)	11-12Uhr (1 Punkt)
-----------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------

13. Wie ist Ihr Befinden nach dem Mittagessen

eher müde (4 Punkte)	eher frisch (1 Punkt)
-------------------------	--------------------------

14. Wann haben Sie ein Nachmittags-Tief?

14-15 Uhr (4 Punkte)	15-16 Uhr (3 Punkte)	16-17 Uhr (1 Punkte)
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Auswertung:

bis 50 Punkte: Sie sind ein **Abend-Mensch**.

50-60 Punkte: Sie sind schon eher ein **Morgen-Mensch**, müssen aber Ihre Leistungskurve um **eine Stunde nach rechts** versetzen.

über 60 Punkte: Sie sind ein **Morgen-Mensch**.



Tipp:

Es fällt leichter, **sich jeden Tag zur selben Zeit** an die Arbeit zu setzen.

Feste Arbeitszeiten fördern nämlich die **Konzentration** und programmieren deinen Körper auf Lernen.