

PRESSEINFORMATION

25. Januar 2020

Mit Schokolade den Schulabschluss schaffen

Gratis-Whitepaper: Nachhilfeinstitut Studienkreis gibt Tipps für die Abschluss-Prüfung

„Ich habe solange ein Motivationsproblem, bis ich ein Zeitproblem habe“ ist ein unter Schülerinnen und Schülern beliebter Spruch. Bringt er doch gut auf den Punkt, wie sich Jugendliche fühlen, wenn die Prüfungstermine zum Abitur und zum Mittleren Schulabschluss näher rücken. Das Nachhilfe-Institut Studienkreis hat deshalb unter studienkreis.de/abschlusspruefung ein Gratis-Whitepaper mit vielen nützlichen Tipps zur Prüfungsvorbereitung veröffentlicht. Auch für das Lernen „auf den letzten Drücker“ finden sich darin praktische Ratschläge. Hier sind schon einmal vier davon:

- Lernphasen fest im Tagesablauf einplanen und konzentriert nur zum Lernen nutzen. Dabei am besten offline bleiben.
- Pausen nach jeder Lerneinheit einlegen, um das Gelernte im Gehirn zu verankern. Nicht ohne Unterbrechung ein Thema nach dem anderen lernen und nicht zwischen den Themen hin und her switchen.
- Essen und Trinken nicht vergessen. Ausreichend Wasser trinken (mindestens 1,5 Liter pro Tag) und vor allem frisches Obst und Gemüse, Trockenfrüchte und Erdnüsse essen. Das steigert die Leistung des Gehirns dauerhaft. Süßigkeiten wie Schokolade liefern zwar nur kurzfristig Energie, die Glukose darin hilft aber, sich aufzuraffen und zum Lernen zu disziplinieren.
- Am Tag vor einer Prüfung am besten gar nicht mehr lernen. Das könnte zu Frust und Panik führen. Zudem ist der Lerneffekt dann nur noch sehr gering. Besser für ausreichend Schlaf sorgen und von Menschen, die gerne Panik verbreiten, nicht kurz vor der Prüfung verunsichern lassen.

„Viele Jugendliche haben das Gefühl, nicht genügend gelernt zu haben, und gehen angespannt in ihre Klausuren und mündlichen Prüfungen“, sagt Thomas Momotow vom Studienkreis. Zu entspannt in eine Prüfung zu gehen, sei jedoch auch nicht förderlich, so Momotow. Ein mittleres

Anspannungslevel sei am besten. Wer allerdings starke Prüfungsangst und Panik verspüre, solle rechtzeitig Rat von einem Schulpsychologen einholen.

Der Studienkreis bietet derzeit spezielle Kurse zur Vorbereitung auf das Abitur und den Mittleren Schulabschluss an. Informationen dazu gibt es telefonisch unter 0800 111 12 12 und im Internet unter studienkreis.de.

Pressekontakt

Studienkreis GmbH
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Thomas Momotow (Pressesprecher)
Universitätsstraße 104, 44799 Bochum
Tel.: 02 34/97 60-122, Fax: 02 34/97 60-100
E-Mail: tmomotow@studienkreis.de

Der Studienkreis gehört zu den führenden privaten Bildungsanbietern in Deutschland. Das Unternehmen bietet qualifizierte Nachhilfe und schulbegleitenden Förderunterricht für Schüler aller Klassen und Schularten in allen gängigen Fächern. Die individuelle Förderung folgt einem wissenschaftlich belegten Lernkonzept. Es stärkt das Verantwortungsbewusstsein der Schüler gegenüber ihren Lernerfolgen, verbessert das Vertrauen in ihre Fähigkeiten und hilft ihnen, ihr Potenzial zu entwickeln und zu entfalten. Mit seinen rund 1.000 Standorten gewährleistet der Studienkreis seinen Kunden ein Angebot in Wohnortnähe und bundesweit professionelle Online-Nachhilfe durch ausgebildete E-Tutoren. Um Eltern Orientierung auf dem Nachhilfemarkt zu geben, lässt der Studienkreis die Qualität seiner Leistungen vom TÜV Rheinland überprüfen. In Deutschlands größtem Service-Ranking der Tageszeitung DIE WELT wurde der Studienkreis seit 2013 jedes Jahr Branchengewinner in der Kategorie „Nachhilfeanbieter“. Zudem trägt der Studienkreis das Siegel des TV-Senders n-tv „Testsieger der Nachhilfe-Institute“ und das Siegel der Zeitschrift Wirtschaftswoche „Höchstes Kundenvertrauen“. Weitere Informationen zur Arbeit und zum Konzept des Studienkreises gibt es unter <https://www.studienkreis.de> oder gebührenfrei unter der Rufnummer 0800/111 12 12. Über www.facebook.com/studienkreis können Interessierte direkt mit dem Studienkreis in Kontakt treten.