

Schulstress?
Nein danke!


Lerntipps

für
Schülerinnen und Schüler



1. Probleme beim Lernen Hausaufgabenräger, mangelnde Konzentration, Schulstress?	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Art der Schwierigkeiten ausfindig machen (Fragebogen bearbeiten!)
2. Der Lerneinstieg Anfangs geringe Leistungsfähigkeit: Umstellen auf Lernen notwendig (ca. 10 - 15 min. Anwärmszeit)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ anfangs geeigneten, möglichst leichten Lernstoff aussuchen, z.B. aus einem Fach, das dir besonders Spaß macht
3. Einteilung der Hausaufgaben in Portionen Schwierigkeiten, die Menge der Aufgaben zu bewältigen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aufgaben in Portionen einteilen: Arbeitszeit pro Portion 15-30 min.; ✓ Portionen auf Zettel schreiben und an Pinwand hängen ✓ Nach Erledigung einer Portion, Zettel von der Pinwand nehmen
4. Reihenfolge der Hausaufgaben Arbeitsablauf in drei Abschnitte gegliedert: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Einstiegsphase, ▪ Hauptarbeits- oder Konzentrationsphase und die ▪ Schluss- oder Endspurphase 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Leichte u. schwierige Aufgaben ordnen ✓ In der mittleren Phase die schwierigsten Aufgaben erledigen, gegen Ende wieder etwas leichtere und zum Schluss noch einmal eine etwas härtere Nuss (Endspurt!) ✓ Mündliches oft wichtiger als Schriftliches / mündlich und schriftlich abwechseln ✓ Leistungssteigerung durch SM-Formel (S = Schriftliches; M = Mündliches)
5. Der feste Arbeitsplatz <ul style="list-style-type: none"> ▪ Keine Störung während des Lernens ▪ Jeder braucht einen festen Arbeitsplatz ▪ Die Umgebung wird immer mitgelernt 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Feste Lernzeiten am festen Arbeitsplatz ✓ Richtige Raumtemperatur (20°) und gute Beleuchtung (60-Watt) ✓ Gemütlicher Arbeitsplatz wichtige Voraussetzung: Poster, schönes Bild, Blume... (ein ungemütlicher verringert die Leistungsfähigkeit!) ✓ Zum Arbeiten das nötige Zubehör bereitlegen: ✓ Ordnung erspart Zeit: Dies gilt für Aufzeichnungen, Ablagen, Arbeitswerkzeug ... ✓ Nur benötigtes Werkzeug auf dem Schreibtisch ✓ Rechtschreibduden, Fremdwörterlexikon, Wörterbuch, Taschenrechner (im Schreibtisch oder auf einem Regal in der Nähe)
6. Optimale Arbeitszeit Nach Mahlzeiten geringe Leistungsfähigkeit „Ein voller Bauch studiert nicht gern!“	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Essens- u. Lernzeiten aufeinander abstimmen ⇒ Im Verhältnis von Essens- und Lernzeiten einen persönlichen Mittelweg finden ✓ Feststehende Lernzeiten angewöhnen
7. Notwendigkeit von Pausen Schlechtes Gewissen bei Pausen? <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pausen sind notwendiger Bestandteil der Arbeitszeit ▪ Pausen bewirken Leistungssteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pausen gleichmäßig verteilen ✓ Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen ✓ Besser mehrere kurze Pausen als eine lange ✓ Bewusst abschalten
8. Die verschiedenen Lerntypen Unterschiedliche Lernarten: 1. <i>Lerntyp</i> LESEN 2. <i>Lerntyp</i> HÖREN 3. <i>Lerntyp</i> SEHEN	<ul style="list-style-type: none"> ✓ zu 1): die im Unterricht besprochenen Stoffgebiete durch Lesen von Artikeln aus Zeitschriften und Sachbüchern, Internet ergänzen ✓ zu 2): Radiosendungen auswählen; Lernstoff hörbar machen; Laut lesen; Tonband einsetzen ✓ zu 3): Skizzen anfertigen; bildliches Vorstellungsvermögen schulen; Begriffe mit originellen Bildern verbinden; Bilder, Filme u. Dias als Lernhilfen einbauen ✓ Eigene Modelle entwickeln
9. Die 5-Gang-Lesetechnik Schwierigkeiten, Gelesenes zu behalten Die 5-Gang-Lesetechnik hilft dir, Texte besser zu erfassen u. sie in deinem Gedächtnis zu verankern	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 1. Grob überfliegen ✓ 2. Fragen stellen ✓ 3. Gründlich lesen ✓ 4. Wichtiges zusammenfassen ✓ 5. Abschließend wiederholen
10. Das Lernplakat Was nicht im Gedächtnis bleibt, z.B. Vokabeln	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Die Plakatidee: Schwieriger Lernstoff in Kurzfassung auf ein Lernplakat ✓ Aufgehängt am richtigen Ort (am Arbeitsplatz, überm Bett, auf der Toilette etc.) ✓ Nach drei Wochen wechseln
11. Heftführung und Notizen Lässige Heftführung ist kein Zeitgewinn Hilfe für Klassenarbeiten:	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zweckmäßige Heftführung: <ul style="list-style-type: none"> • Einheitliche Heftführung, bei der das Datum, die Überschrift oder die Nummer des Kapitels seinen festen Platz hat • Schreibe groß u. deutlich, falsches Wort sauber durchstreichen u. leserlich darüber schreiben ✓ Besondere Zettel für Notizen (zum Wiederholen und Vorbereiten)
12. Lernen von Vokabeln Heißt vergessen schon Gedächtnisschwäche? ⇒ Randstücke prägen sich besser ein! SM-Formel (Wechsel: Schriftlich-Mündlich) ⇒ Angenehmer Nebeneffekt: Nach jedem Zehnerblock hast du das Gefühl, wieder einen Schritt weitergekommen zu sein	<ul style="list-style-type: none"> ✓ „Lernermäßigung“ durch die „Vokabel-Zehnerkarte“ <div style="text-align: center;"> <p>○ Randstück „30 auf einen Streich“ ○ Randstück</p> <p>○ Randstück 10 Wörter ○ S 10 Wörter ○ S 10 Wörter ○ S 10 Wörter ○ Randstück</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rechtzeitig regelmäßig wiederholen! S= Schriftl Einlage (Gerade in den ersten Tagen wird das meiste vergessen.)
13. Eine Lernkartei als „Vokabelmaschine“ Der Lernvorgang Schritt für Schritt ⇒ Von Zelle zu Zelle ⇒ Vergessene immer wieder zurück in Zelle 1	<div style="display: flex; align-items: center;">  <div style="margin-left: 10px;"> <p>Das Wandern ist der Karten Lust: Auf diese Weise füllen und leeren sich die Zellen 3 u. 4. Wenn du die Zelle 5 aufgefüllt hast und dort wieder Platz benötigst, entnimmst du vorne wieder ein fingerbreites Päckchen u. prüfst, was du noch kannst.</p> </div> </div>
14. Sinnvolle Vorbereitung vor	<div style="text-align: center; border: 2px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 5px;"> Du bist super ! Weiter so! </div> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Durch Überlernen wird bereits Gelerntes wieder verdrängt

Bitte umblättern

Mit zunehmender Zeit wird immer weniger Lehrstoff aufgenommen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zu viel auf einmal ist unsinnig (rechtzeitig beginnen, nicht erst kurz vor dem Test) (Lernstoff muss sich in Ruhe setzen können!) ✓ Rechtzeitig mit dem Lernen aufhören ✓ Trainiere öfters unter Prüfungsbedingungen, suche komplette Aufgaben
15. Tempomotivation - Training auf Zeit Zeitdruck bei Klassenarbeiten 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Zeitgefühl entwickeln ✓ Vom Lehrer Richtzeit geben lassen ✓ Richtzeit auf Küchenwecker: Ein Training pro Woche ⇒ Tempomotivation: Im Wettstreit mit dem Küchenwecker entwickelt u. trainiert man das leider erforderliche Zeitgefühl und erlebt einen Arbeitsansporn
16. Prüfungsangst und Denkblockaden Stresshormone durch Angstgefühle ⇒ Stresshormone blockieren den Gedankenfluss	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Mit der Prüfungsangst leben ✓ Prüfungsangst nicht verdrängen ✓ Bedenke: Tests u. Zensuren sind nicht der ganze Lebenszweck
17. Vor und während der Klassenarbeit Lass dich unmittelbar vor einer Klassenarbeit oder einem Test nicht mehr auf Diskussionen mit deinen Mitschülern ein; es gibt nämlich immer welche, die meinen, kurz vor der Klassenarbeit ihr Wissen an andere bringen zu müssen	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Einstellen auf die Prüfung ✓ Aufgabenstellung im Auge behalten ✓ Worte und Begriffe klären ✓ Einteilung der Prüfungsaufgaben ✓ Keine Aufgabensprünge ✓ Entspannungspausen einlegen ✓ Anfertigen brauchbarer Spickzettel als Prüfungsvorbereitung
18. Konzentration und Aufmerksamkeit <ul style="list-style-type: none"> ▪ Konzentration heißt: sich auf die Mitte hin sammeln ▪ Ohne Konzentration gibt es keine bewusste Tätigkeit ▪ Dem Lernstoff eine Chance geben 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Abschalten, an nichts denken ✓ Konzentration kann man immer und überall trainieren ✓ Das „Geheimnis“ aller Konzentrationsübungen: Tue, was du tust!“ ✓ Alltägliches bewusst erleben ✓ Gezieltes Sehen und Erinnern, Blickfeld allmählich erweitern ✓ Den Tastsinn ausprägen ✓ Konzentriertes Denken ✓ Eigene Übungen entdecken und erfinden
19. Der Umgang mit Lehrern ⇒ Gegenseitige Abneigung schadet beiden Seiten	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Umgangsformen beachten ✓ Verletzende Äußerungen bereinigen ✓ Nicht kleinlich sein ✓ Positives Denken: Konzentriere dich bewusst auf die posit. Seiten deines Lehrers
20. Motivation - was ist das? Fremdwörter: Motiv und Motivation <ul style="list-style-type: none"> ▪ Motiv = Beweggrund oder Antriebskraft ▪ Motivation = mehrere Beweggründe (Motive) 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bedeutung des Lernens: Lernen ist ein lebenslanger Vorgang ✓ Umwelt = ständige Lernsituation: Gelernt wird nicht nur in der Schule ⇒ Diese Umwelt (Menschen u. Dinge: Familie, Schule, Beruf, Verein etc.) stellt für dich eine ständige Lernsituation dar u. wird somit, bildlich gesprochen, im weitesten Sinne zu deiner eigentlichen Schule.
21. Lernen macht Spaß... <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich dem Lernen öffnen Lernen ist Naturgesetz ▪ Neugierde, der menschliche Urtrieb = die Triebfeder des Lernens Neugierde verhindert Trägheit 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Die grundlegende Einsicht, dass es ohne Lernen nicht geht, weil das Lernen zur Natur des Menschen gehört, müsste bei dir und allen Menschen eine bereitwillige Einstellung zum Leben hervorrufen. Das Lernen stellt für jeden Menschen ein lebensnotwendiges Grundbedürfnis dar, das aus der angeborenen Neugierde erwächst, die wie ein positiver innerer Zwang wirkt. Diese Neugierde wird nur durch ständiges Fragen, Forschen und - eben Lernen befriedigt.
22. Stress abbauen und vermeiden <ul style="list-style-type: none"> ⇒ Angst und Stress lähmen die Handlungsfreude Übersicht schaffen heißt Stress vermeiden ⇒ Probleme nicht verdrängen <p>Negatives Denken blockiert</p> <p>Der Anspannung muss die Entspannung folgen</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bei den Hausaufgaben sinnvolle Einteilung vornehmen ✓ Die Klassenarbeitsvorbereitungen in einem Wochenplan rechtzeitig unterbringen ✓ Geeignete Pausenregelung einhalten ✓ Freizeit gut nutzen ✓ Ursachen für Stress entgegen arbeiten (Krach mit Eltern, unvollständige Hausaufgaben, unausgeschlafen und ohne Frühstück zur Schule) ✓ Positives Denken beflügelt: irgendeine Entscheidung ist besser als ein passives tatenloses Verharren und Abwarten (stelle Fragen ohne Angst, arbeite gerne mit) ✓ Nach einem solchen Schulalltag kommst du fröhlich nach Hause, genießt das Mittagessen und benutzt die Mittagspause für eine echte Entspannung bei Musikhören, Lesen oder Spielen
23. Wann Nachhilfe sinnvoll ist ⇒ Wenn die Lücken so groß sind, dass sie nicht mehr aus eigener Kraft ausgebessert werden können	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Eigener Wille zur Nachhilfe ist entscheidende Voraussetzung für erfolgr. Nachhilfe ✓ Gegenseitige Abneigung blockiert ✓ Gezielter Nachhilfeunterricht ✓ Nachhilfe zeitlich begrenzen
24. Aktive Mitarbeit und freies Sprechen Langeweile in der Schule : „Vorne spricht einer, alle anderen schlafen.“	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Keine Angst vor Fragen: Bei nicht Verstehen der Aufgaben, ohne Scheu Lehrer fragen; melde dich freiwillig, wenn du die Frage beantworten kannst ✓ Bei Scheu vor der Klasse zu sprechen: Freies Sprechen zu Hause üben Aktive Mitarbeit bedeutet: zuhören, mitdenken und mitreden
25. Ausdauer- und Willensschulung Am schwierigsten ist es mit dem Durchhalten und dem regelmäßigen Anwenden der Lerntipps	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Neue Gewohnheiten schaffen: Entscheiden, Entschluss fassen, Handeln: ⇒ Durch kraftvolles Denken zu starkem Handeln; Negatives Denken ausklammern ✓ Erreichbares Ziel genau vorstellen ✓ Kleine Vorsätze – große Wirkungen



Zum Schluss noch zwei spezielle Tipps?

- Lerne mit schwierigen Situationen vernünftig umzugehen, aber umgehe sie nicht feige, indem du andere für deine Fehler verantwortlich machst.
- Die Schule mit ihren Aufgaben ist der „Hauptberuf“ des Schülers – nicht Jobs oder Freizeitaktivitäten!



Im Internet kannst du auch hervorragende Seiten zum Thema „Lernen lernen“ finden:

- <http://ibt.zepf.uni-landau.de> ► Online Lehrgang „Lernen lernen mit Sinn und Verstand“ (Pädagogisches Institut der Uni Landau)
- <http://www.ni.schule.de/~pohl/lernen/kurs/lernlink.htm> ► Erziehbare Linkliste für www-Quellen zum Thema „Lernen“

Viel Erfolg bei der Umsetzung der Lerntipps wünscht euch Peter Emmersberger, Schulberater der Realschule Sonthofen