

Kurs

Lernen lernen

Lerntipps für die Schule



Zusammengestellt von Mag. Inge Aichinger-Haala

Lerntipps

Arbeitsplatz

- ✚ fester Arbeitsplatz
- ✚ Ordnung am Arbeitsplatz
- ✚ nur Dinge, die du gerade benötigst
- ✚ in der Nähe: Wörterbuch, Stifte, Lineal, Taschenrechner, . . .
- ✚ Pinnwand
- ✚ gute Beleuchtung
- ✚ Kalender

Schultasche

- ✚ am Abend vorher ordentlich einräumen
- ✚ nur die für diesen Tag nötigen Hefte und Bücher

Hefführung

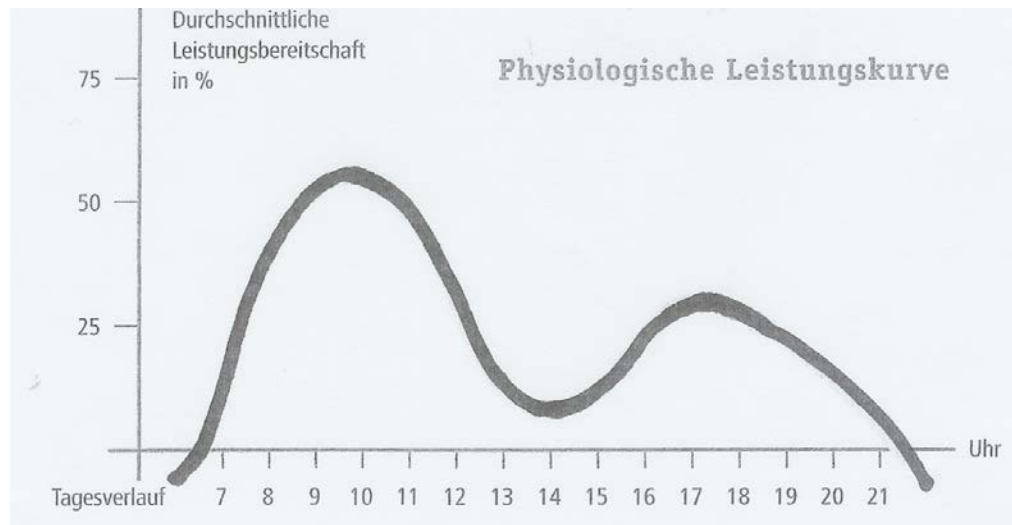
- ✚ schön schreiben
- ✚ Überschriften und Wichtiges unterstreichen

Hausaufgabenheft (Auflistung aller Hausaufgaben)

- ✚ jeden Tag Hausübungen aller Gegenstände aufschreiben
- ✚ dient der Übersicht

Arbeitszeit

- ✚ Leistungskurve beachten



- ✚ eigene optimale Arbeitszeit finden
- ✚ einmal gefundenen Lernrhythmus beibehalten

Pausen

- ✚ Pausen zählen zur Arbeitszeit
- ✚ Pausen bewirken Leistungssteigerung
- ✚ Lernstoff kann sich in der Pause im Gedächtnis verankern
- ✚ in den Pausen nicht fernsehen und keine Computerspiele
- ✚ Pause = kurze körperliche Betätigung
 - = Musik hören
 - = Obst essen, etwas trinken
 - = zeichnen
 - = kurzes Gespräch

Arbeitszeit	Pausenlänge
20 Minuten	5 Minuten
45 Minuten	10 Minuten
1 Stunde	15 Minuten
1,5 Stunden	30 Minuten

Lerneinstieg

- ✚ Schreibtisch zusammenräumen
- ✚ Hefte, Bücher, Stifte, ... herrichten
- ✚ Ruhe schaffen (auch kein Radio)

Hausübungen

1) Aufwärmphase (ungefähr 15 Minuten)

- ✚ leichte Aufgabe bzw. Gegenstand, der dir Spaß macht, zuerst

2) Konzentrationsphase

- ✚ schwierige Hausübung
- ✚ Vokabeln lernen

3) Endspurtphase

- ✚ praktische Arbeiten (eventuell mit Musik)
- ✚ Wiederholung vom Vormittag

Tagesplan

- ✚ jede Hausübung auf ein Zettel schreiben
- ✚ Zettel auf Pinnwand heften
- ✚ Reihenfolge festlegen
- ✚ wenn Hausübung oder Lernstoff erledigt ist, das Zettel herunternehmen und wegwerfen
- ✚ Pausen einplanen
- ✚ ähnliche Lerninhalte nicht hintereinander lernen

Wochenplan

- ✚ fixe Termine eintragen (Fußball, Ballett, Musikstunde,)
- ✚ voraussichtliche Hausübungen eintragen
- ✚ Schularbeitstermine und Prüfungstermine im Kalender eintragen
- ✚ Lernstoff für Prüfungen oder Schularbeiten auf jeden Tag aufteilen
- ✚ Wiederholungen einplanen

Schularbeiten und Prüfungen

- ✚ Termine im Kalender eintragen
- ✚ mindestens 4 Tage vorher zu lernen beginnen
- ✚ Überblick über Stoffgebiet verschaffen
- ✚ Stoff in kleine Portionen aufteilen
- ✚ einen Tag vor der Schularbeit keinen neuen Stoff lernen
- ✚ letzter Tag dient der Wiederholung
- ✚ mindestens ½ Stunde vor dem Schlafengehen nichts mehr lernen
- ✚ mit Küchenwecker üben, um ein besseres Zeitgefühl für die Schularbeit zu bekommen

Während der Schularbeit bzw. Test

- ✚ Aufgabenstellung sorgfältig lesen und mögliche Hilfen beachten
- ✚ Schwierigkeitsgrad (anhand der Punkteanzahl) beachten
- ✚ mit leichter Aufgabe beginnen
- ✚ nach jeder Aufgabe Platz für mögliche Korrekturen lassen
- ✚ genaue Antworten geben, nicht abschweifen
- ✚ bei Schwierigkeiten nicht hängen bleiben, sondern zu anderen Aufgaben übergehen
- ✚ Zeit zum Durchlesen und Korrigieren einplanen

Während der mündlichen Prüfung

- ✚ laut denken, damit Prüfer die Möglichkeit hat, zu korrigieren oder zu helfen
- ✚ Fragestellung beachten und laut wiederholen
- ✚ nicht gleich aufgeben, wenn du eine Frage nicht weißt
- ✚ Reaktionen des Prüfers beachten
- ✚ nicht zu kompliziert denken
- ✚ bitte den Prüfer, wenn du nicht weiter weißt, um Hilfe, aber sprich mit ihm
- ✚ auf keinen Fall nur schweigend dastehen

Lerntypen

1) Auditiv (Hören)

- ✚ laut lernen
- ✚ erklären lassen
- ✚ abprüfen lassen
- ✚ mit Mitschülern lernen

2) Visuell (Sehen – Lesen)

- ✚ Bilder
- ✚ Skizzen machen

3) Motorisch (Bewegung beim Lernen)

- ✚ herumgehen
- ✚ wippen

Dein Lerntyp

- ✚ jeder ist Mischtyp
- ✚ am besten mit allen Sinnen lernen

Konzentrationschwierigkeiten

1) Innere Störfaktoren

- ✚ aufwühlende Gefühle und Problemgedanken
 - möglichst Streit, ... vor dem Lernen klären
 - belastende Gedanken in Stichworten auf Zettel schreiben, dann zerknüllen und in den Papierkorb werfen
- ✚ negatives Selbstbild
 - schreib auf ein Plakat deine positiven Eigenschaften und Stärken und hänge es für dich gut sichtbar auf
- ✚ Angst (siehe Prüfungsangst)

2) Äußere Störfaktoren

- ✚ unordentlicher Arbeitsplatz
 - zusammenräumen
- ✚ kleinere Geschwister und Lärm
 - Arbeitsplatz in einen ruhigen Raum verlegen

Prüfungsangst

- ✚ Eltern sollen keinen Druck ausüben oder zu hohe Erwartungen haben
- ✚ positiv denken, d.h. vergangene Erfolge vor Augen haben
- ✚ Entspannungsübungen machen
- ✚ gemütlich frühstücken
- ✚ angenehmer ruhiger Abend vor der Prüfung
- ✚ liebevolle Unterstützung durch die Eltern

Konzentrationsübungen

- ✚ Rätselbuch
- ✚ Kreuzworträtsel
- ✚ Sudoku
- ✚ Wortspiele
- ✚ Zahlenrätsel

Entspannungsübungen

- ✚ Autogenes Training
- ✚ körperliche Betätigung: Laufen am Stand, Kniebeugen, ...
- ✚ Musik hören
- ✚ Meditation
- ✚ Massage
- ✚ Atemtechniken
- ✚ Yoga

Lerntechniken

- ✚ im Unterricht aufpassen und mitarbeiten
- ✚ Unterrichtsmitschriften ordentlich führen
- ✚ **Lernplakate**
 - auf großen Zettel mit dickem Filzstift Vokabeln, Formeln, Geschichtszahlen, falsch geschriebene Wörter, ... schreiben
 - im Haus verteilt aufhängen: über deinem Bett, beim Esstisch, auf der Toilettentür, ...
 - spätestens nach 3 Wochen wechseln
- ✚ **Mind map**
 - großes Blatt Papier im Querformat nehmen
 - Thema in die Mitte des Blattes schreiben
 - zeichne für jeden Hauptgedanken einen Hauptast
 - füge weitere Einzelheiten als Nebenäste und Zweige hinzu
 - verwende nur Stichwörter
 - gestalte deine Mind map mit Farben, Bildern und Symbolen
- ✚ **Aufhängemethode**
 - an bestimmten Gegenständen im Zimmer wichtige Begriffe gedanklich befestigen = aufhängen
 - oder auch auf kleinen Gegenständen (Münze, Murmel, Radiergummi, etc.), die man zur Prüfung mitnehmen kann
- ✚ **Prüfungsquiz erstellen**
 - Fragen zum Lehrstoff auf Kärtchen schreiben

Spezielle Lerntipps

1) Vokabeln lernen

- ✚ immer nur 7 Vokabeln lernen, dann einige Sekunden Pause
- ✚ lernen durch Angreifen, Aufzeichnen, bestimmte Bewegungen, ...
- ✚ laut lesen
- ✚ in verschiedener Reihenfolge lernen
- ✚ 1. Wiederholung nach 20 Minuten
- ✚ mach die Wiederholung immer in verschiedener Reihenfolge
- ✚ 2. Wiederholung am nächsten Tag
- ✚ 3. Wiederholung in einer Woche
- ✚ Karteikasten

2) Aufsätze schreiben

- ✚ Ideen sammeln
- ✚ Eltern, Geschwister zum Thema fragen oder im Lexikon, in Büchern, im Internet nachschauen
- ✚ am nächsten Tag oder nach Pause Ideen ordnen (eventuell mit Mind map)
- ✚ unbrauchbare Ideen aussortieren

3) Texte verstehen und behalten / für Prüfungen lernen

- ✚ groben Überblick verschaffen (Überschriften lesen)
- ✚ Text Abschnitt für Abschnitt lesen und wichtige Begriffe markieren
- ✚ jeden Abschnitt mit eigenen Worten wiedergeben
- ✚ am Ende des Textes Fragen stellen
- ✚ noch einmal alles mit eigenen Worten wiedergeben
- ✚ eventuell Wichtigstes in Stichworten herausschreiben
- ✚ Prüfungsquiz erstellen

4) Auswendig lernen

- ✚ mit Hilfe von Bildern
- ✚ Eselsbrücken
- ✚ Geschichte dazu ausdenken

5) Deutsch - Rechtschreibung

- ✚ kurze Diktate 2 – 3 x die Woche
- ✚ in allen Heften Fehler ordentlich (mit Tipp-Ex) korrigieren, damit du dir das falsch geschriebene Wort nicht einprägen kannst
- ✚ Fehlerkartei anlegen
- ✚ falsch geschriebene Wörter auf Lernplakat schreiben

6) Mathematik lernen

- ✚ mitarbeiten und mitdenken im Unterricht
- ✚ Fragen stellen
- ✚ Einmaleins beherrschen
- ✚ Hausübung mit Hilfe des Schulübungsheftes machen
- ✚ ordentliche Form wichtig
- ✚ Formeln auf Lernplakat schreiben
- ✚ ordentliche Geräte: gespitzter Bleistift + Zirkel, Geodreiecke ohne Zacken

Elternhilfe

- ✚ fester Rahmen für Hausaufgaben und Lernen
- ✚ Helfen Sie nur, wenn Sie wirklich Zeit und Lust dazu haben
- ✚ Lernen Sie mit Ihrem Kind nur, wenn es Hilfe akzeptiert
- ✚ Übernehmen Sie nach Möglichkeit die Erklärungsmodelle der Schule
- ✚ Setzen Sie dort an, wo Ihr Kind sich sicher fühlt
- ✚ Üben Sie mit Ihrem Kind lieber regelmäßig und kurz als sporadisch und lange
- ✚ Kommunizieren Sie mit ihrem Kind in einem partnerschaftlichen, sachlichen Stil

Literatur:

So macht Lernen Spaß, Wolfgang Endres u.a., Beltz Verlag

Richtig Lernen, Sibylle Kroll, Verlag Stark

Fit fürs Gymnasium, Wilfried Helms u.a., Veritas Verlag

So ist Lernen klasse, Wolfgang Endres u.a., Kösel Verlag