

# 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

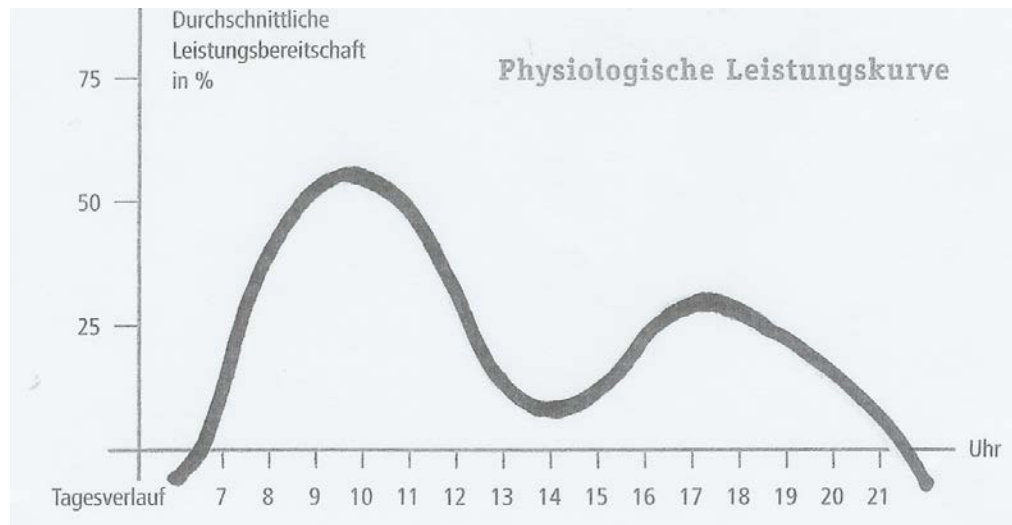
- ✚ schön schreiben
- ✚ Überschriften und Wichtiges unterstreichen

## 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