

Lernen lernen -

Tipps, die das Lernen leichter, effektiver und vielleicht angenehmer machen.

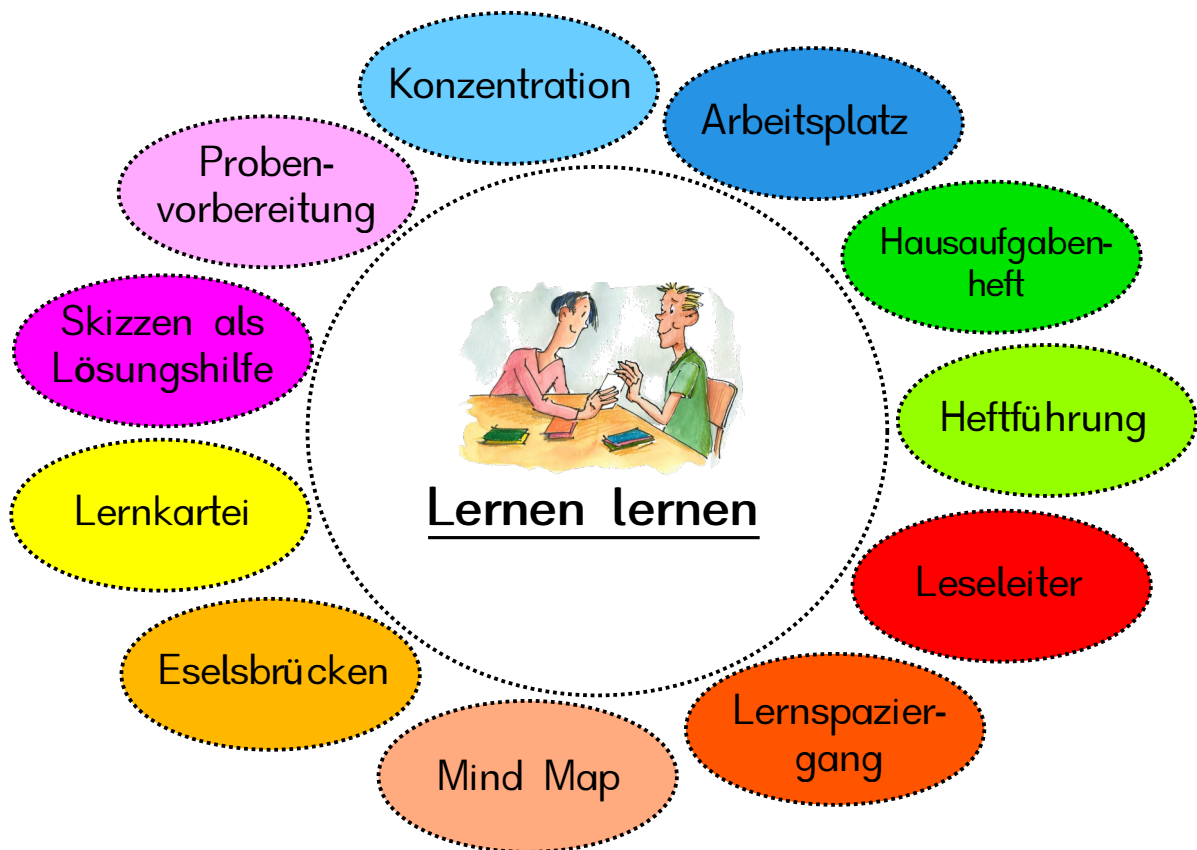
Zu wissen wie du lernst, ist wichtig, damit du die Lernzeit optimal nutzen und dir den Lernstoff richtig aneignen kannst.

Dafür brauchst du wirksame Lern- und Arbeitstechniken.

Das heißt, du musst wissen, wie man:

- sich konzentriert
- die Zeit einteilt
- den Arbeitsplatz gestaltet
- Probleme löst
- Informationen beschafft und auswertet
- sich Lernstoff merkt ...

Die folgenden Tipps sollen dir dabei helfen.



Konzentration



- Konzentration „auf Befehl“ ist nicht leicht, aber denke dir: Erfolgreiches Lernen ist ohne Konzentration nicht möglich!
- Schiebe störende Gedanken beiseite und sage dir selbst: **Jetzt ist Lernzeit, alles andere erledige ich später!**
- Lenke deine Aufmerksamkeit bewusst auf die Aufgabe und lasse dein Ziel nicht aus den Augen.
- Hänge ein „Bitte nicht stören - Schild“ an deine Tür.
- Finde heraus, um welche Zeit du dich am besten konzentrieren kannst.
- Probiere aus, ob du dazu absolute Ruhe oder leise Hintergrundmusik brauchst.
- Wichtig ist auch, dass du ab und zu eine **Pause** einlegst und für frische Luft sorgst.

Arbeitsplatz



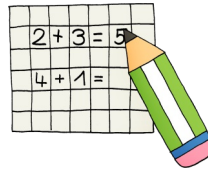
- Entferne alle störenden Gegenstände (Handy, Spiele, Zeitschriften,...).
- Materialien, die du zum Arbeiten brauchst, befinden sich in der Nähe.
- Beim Sitzen sollten Ellbogen-, Hüft- und Kniegelenk einen rechten Winkel bilden.
- Dein Arbeitsplatz sollte gut beleuchtet sein.

Hausaufgabenheft



- Hausaufgaben sind wichtig, denn dadurch wird der Lernstoff in deinem Kopf gespeichert.
- Trage deine Hausaufgaben immer sofort und übersichtlich in dein HA - Heft ein. Du ersparst dir so am Nachmittag viel Zeit und Stress.
- Notiere zu jeder Aufgabe die Seite im Buch oder Arbeitsheft und die Aufgabennummer.
- Hake die Aufgabe ab, wenn du sie erledigt hast.

Heftführung



- Eine saubere Heftführung erspart dir beim Lernen viel Zeit, denn hier findest du wichtige Unterrichtsergebnisse und Notizen, die so nicht im Schulbuch stehen.
- Schreibe zu Beginn eines Eintrages immer das Datum und Buch, Seite, Nummer.
- Schreibe nicht über den Rand und gestalte übersichtlich.
- Streiche Falsches mit Lineal durch und verbessere Fehler.
- Unterstreiche und ziehe Linien mit Lineal.
- Hole versäumte Hefteinträge möglichst schnell nach.

Leseleiter

- Die Leseleiter hilft dir, Texte **genau und gründlich** zu lesen:
 1. Lies den Text einmal durch.
 2. Überlege, ob du alles verstanden hast. Falls nicht, lies noch einmal nach.
 3. Verstehst du einige Begriffe nicht, frage nach oder suche sie im Lexikon.
 4. Lies den Text nochmals und markiere wichtige Informationen.
 5. Notiere dir die wichtigen Informationen.
 6. Sprich mit jemandem über den Text. Habt ihr die gleichen Informationen gefunden?



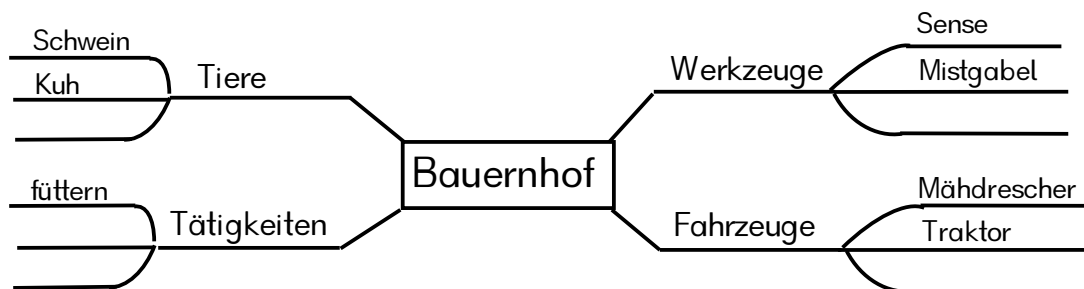
Lernspaziergang



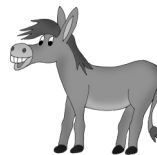
- Bei einem Lernspaziergang lösen sich Blockaden im Gehirn und der Lernstoff wird so besser aufgenommen.
- Schreibe deine Lernwörter oder Vokabeln auf Karten und lege sie in deinem Zimmer aus. Gehe zur ersten Karte, präge dir das Wort ein, gehe zurück zum Schreibtisch und schreibe es auf. Kontrolliere dann mit der Vorlage.
- So kannst du es auch mit ganzen Sätzen machen (Laufdiktat).

Mind Map

- Eine Mind Map ist eine Art „Landkarte für dein Gehirn“. Sie hilft dir, den Lernstoff zu veranschaulichen und zu strukturieren.
- Durch die zeichnerische Darstellung kannst du dir den Lernstoff oder die Inhalte von Texten leichter und dauerhaft einprägen.
- Diese Methode eignet sich auch für die Vorbereitung eines **Referates**, für die Ideensammlung zu einem **Aufsatz**, für die Erstellung von **Wortfamilien** und **Wortfeldern**, für nahezu alle **HSU - Themen**, usw.
- So fertigst du eine Mind Map an:
 1. Schreibe das Thema als Oberbegriff in die Mitte des Blattes.
 2. Sammle passend zum Oberbegriff weitere Unterbegriffe und ordne sie übersichtlich an.
 3. Finde zu jedem Unterbegriff weitere Stichwörter, usw.
- Hier siehst du eine Mind Map zum Thema „Bauernhof“:



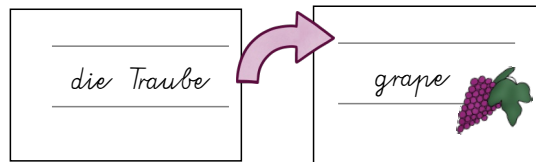
Eselsbrücken



- Manchmal musst du dir etwas einprägen, was einfach nicht in deinem Kopf bleiben will. Dafür gibt es sog. „Eselsbrücken“. Wir können uns Dinge besser merken, die wir im visuellen Gedächtnis mit etwas in Verbindung bringen.
- Eselsbrücken können z.B. Reime sein und funktionieren besonders gut, wenn sie lustig sind:
 - „Wer nämlich mit h schreibt, ist dämlich“ → Rechtschreibfall.
 - „Sieben, fünf, drei - Rom schlüpft aus dem Ei“ → Gründung Roms im Jahr 753.
- Am besten denkst du dir selbst solche verrückten Merkhilfen aus.

Lernkartei

- Mit einer Lernkartei kannst du Vokabeln effektiv lernen, denn du übst Schritt für Schritt, bis du sie sicher beherrschst.
- Auf die Vorderseite der Karteikarte schreibst du das deutsche Wort, auf die Rückseite die Übersetzung - am besten mit einer bildlichen Veranschaulichung.



- So übst du mit der Lernkartei:

1. Neue Karten steckst du in das erste Fach. Am nächsten Tag liest du die Wörter, übersetzt und kontrollierst sie.
2. Richtig beantwortete Karten wandern in das zweite Fach. Falsch beantwortete bleiben im ersten Fach.
3. Am nächsten Übungstag arbeitest du zuerst mit den Karten aus Fach 1. Dann wiederholst du die Karten aus dem zweiten Fach. Ist hier die Antwort richtig, darf die Karte ins dritte Fach, ist sie falsch, geht sie zurück in Fach 1.
4. Nach und nach wird so jede Karte bearbeitet und intensiv geübt.
5. Wenn eine Karte auf diese Weise ins fünfte Fach gewandert ist, kannst du dir sicher sein, dass du sie beherrschst.



- Die Lernkartei eignet sich auch für **Lernwörter beim Rechtschreiben** oder **1x1 - Aufgaben**.

Skizzen als Lösungshilfe

- Bei schwierigen Aufgaben - vor allem bei Sachaufgaben in Mathe - kann dir eine Skizze oder ein Bild helfen, die Lösung zu finden.
- Mithilfe einer Zeichnung kannst du dir die Zusammenhänge besser vorstellen.
- Markiere zuerst wichtige Wörter und Zahlen. Du musst kein Kunstwerk zeichnen, eine ganz einfache Skizze reicht.
- Am besten legst du dir dafür ein „Schmierblatt“ zurecht. Oft haben die Lehrer aber auch nichts dagegen, wenn die Skizzen auf dem Arbeitsblatt gemacht werden.

Proben- vorbereitung



- Beginne mit der Vorbereitung möglichst früh.
Je früher du damit anfängst, desto leichter kannst du den Stoff bewältigen.
- Notiere dir das Thema der Probe und wichtige Stichwörter dazu.
- Lege dir die entsprechenden Bücher, Hefte und Arbeitsblätter zurecht.
- Wiederhole den Lernstoff regelmäßig und in „kleinen Häppchen“.
- Lerne in Ruhe und werde nicht nervös, wenn du etwas nicht gleich kannst.
Du hast rechtzeitig begonnen und kannst deine Lehrkraft oder Mitschüler fragen.
- Gestalte die Wiederholungsphasen abwechslungsreich mit Merksätzen, Eselsbrücken, Skizzen, Mind Maps, Lernkarten, Bewegungsphasen, usw...
- Lege dir einen Zeitplan an, damit du einen besseren Überblick darüber bekommst, was du schon kannst oder noch üben musst:

z.B.:

Lernstoff - Thema	Datum	😊	😐	😞

- Vermeide es, im letzten Moment zu viel zu lernen.
- Gemeinsam geht es besser:
Lass dich abfragen, trage jemandem dein Wissen vor oder unterhalte dich mit einem Klassenkameraden über den Lernstoff. So könnt ihr euch gegenseitig Unverstandenes erklären.
- Passe in den letzten Unterrichtsstunden vor der Probe auf „wie ein Luchs“.
Meist wird der Lernstoff dann nochmal wiederholt.
- Am Tag vor der Probe solltest du nichts Neues mehr lernen, sondern nur noch wiederholen.
- Am Tag der Probe: **Bleibe ruhig und denke positiv**, denn du hast dich gut vorbereitet.
- Probe trotzdem verpatzt?
Nimm es ernst, aber nicht tragisch. Gib dir weiterhin Mühe, dann klappt es beim nächsten Mal besser.

Zum Schluss noch einige allgemeine Lerntipps:

- Lerne auf mehreren Wegen!

Beziehe möglichst viele Sinne in deinen Lernprozess mit ein.
Lerne mit den Augen, mit den Ohren, den Händen.

- Durchlesen von Texten / Vokabeln allein genügt nicht!

Lies Wichtiges laut und mit Gesten.
Gib Texte in eigenen Worten wieder und denke darüber nach.
Schreibe Wichtiges aus dem Text heraus und fasse zusammen.



- Überprüfe dich immer wieder selbst!

Sitzen die Grundkenntnisse noch?
Kann ich noch alle Vokabeln abrufen?
Beherrsche ich wichtige Formeln?

- Interessiere dich für alles, sei neugierig!

Mancher Lernstoff wird in Sachbüchern, Zeitschriften oder auf bestimmten Internetseiten anschaulich und spannend vermittelt.



- Höre anderen gut zu!

Aktives Zuhören heißt mitdenken.
Wenn du im Unterricht mitdenkst und dich am Unterrichtsgespräch beteiligst, hast du schon viel Lernarbeit geleistet.



- Setze dich nicht unter Druck!

Gedanken wie „Das schaffe ich sowieso nicht!“ zerstören deine Motivation und blockieren das Lernen.
Denke positiv und sieh Fehler oder Schwierigkeiten als Chance auf Lernzuwachs.
Mit dem Satz „Das ist schwierig, aber ich stelle mich der Herausforderung!“ wächst dann auch dein Selbstvertrauen.

- Scheue dich nicht, nachzufragen!

Merke dir: Es gibt keine dummen Fragen. Also traue dich und bitte um Hilfe, am besten bei deiner Lehrkraft.



- Regelmäßiges Lernen lohnt sich!

Erstellt mit Worksheet Crafter <https://getschoolcraft.com/de/>
Quellennachweis:

- Jebautzke Kirstin, Der Lernen-Lernen-Führerschein, Persen Verlag, 2018
- Koennecke Gisela, Das Lernen kannst du lernen, Stolz Verlag, 2004
- Kroll-Gabriel Sandra, Lerncoaching in der Grundschule, Oldenbourg Verlag, 2012