

# "LERNEN LERNEN"

## LERNEN MIT SPAß UND ERFOLG

EINE EMPFEHLUNG DER REALSCHULE PRIEN



IHRE ANSPRECHPARTNER IN SACHEN "LERNEN" SIND DIE FACHLEHRER IHRES KINDES.

### INHALT

Theoretische Anmerkungen zu Lerntypen und Biorhythmus .....	3
Was den Rhythmus des Lernens beeinflusst .....	3
Lerntypen .....	3
Lerntyp LESEN .....	3
Lerntyp HÖREN .....	3
Lerntyp SEHEN .....	4
Vernetztes Lernen - Lernen mit beiden Gehirnhälften .....	4
Grundlagen des Lernens .....	5

Grundausrüstung und Heftführung .....	6
Grundausrüstung .....	6
Heftführung .....	6
Vokabeln lernen.....	8
<b>Traditionelle Methode</b> .....	8
Das Lernplakat .....	9
Lernen mit der 5-Fächer- Lernkartei.....	9
Noch einige Tipps für den Englischunterricht allgemein: .....	10
Lernen im Fach Mathematik.....	11
<b>Hausaufgaben</b> .....	11
<b>Fehler sind keine Schande – "Wo gehobelt wird, fallen Späne!"</b> .....	12
Fragen formulieren .....	12
Lernen in Nebenfächern .....	13
Arbeitsplatzorganisation.....	14
Fester Arbeitsplatz.....	14
Das Hausaufgabenheft ist der Kalender des Schüler .....	14
Störungen am Arbeitsplatz vermeiden .....	15
Zeitplan und Zeitdruck.....	16
<b>Reihenfolge der Hausaufgaben</b> .....	16
<b>Beispiel für eine Hausaufgabenzeit</b> .....	16
<b>Vorbereitung auf den nächsten Schultag</b> .....	16
Vorbereitung auf eine Schulaufgabe .....	17
Konzentration .....	18
Sich einlassen heißt: .....	19
Nebenwirkungen dieser neuen Einstellung: .....	19

## THEORETISCHE ANMERKUNGEN ZU LERTYPEN UND BIORHYTHMUS

### WAS DEN RHYTHMUS DES LERNENS BEEINFLUSST

- ⊙ Das Gehirn muss sich zunächst auf das Lernen einstellen
- ⊙ Es muss sich lösen von dem, was vorher getan wurde (z.B. Sport, essen, Musik)
- ⊙ Wissenschaftlich bewiesen ist eine „**Aufwärmzeit**“ von **10 – 15 min**, in der erst eine geringere Leistungsfähigkeit vorhanden ist
- ⊙ **Konsequenz:** mit einem leichteren, persönlich interessanten Lernstoff beginnen
- ⊙ es ist nicht wichtig, wann man lernt, sondern dass man regelmäßig zu **feststehenden Lernzeiten** arbeitet. Beachten Sie den eigenen Biorhythmus ihres Kindes, der etwa so aussehen könnte:



Quelle: [www.wenigerstress.de/biorhythmen.html](http://www.wenigerstress.de/biorhythmen.html)

- ⊙ **Pausen bewirken eine Leistungssteigerung.** Kein schlechtes Gewissen in Pausen!
- ⊙ Besser mehrere kleine, gleichmäßig verteilte Pausen, als eine lange.
- ⊙ Mündlichen und schriftlichen Arbeiten sollten im Wechsel angegangen werden.

### LERTYPEN

Die folgenden drei hauptsächlichen Lerntypen kommen in dieser Reinform nicht vor, sondern es gibt nur Mischformen mit unterschiedlichen Ausprägungen.

#### LERTYP LESEN

- ⊙ im Unterricht besprochene Stoffgebiete durch Lesen von Zeitschriften oder Sachbüchern vertiefen
- ⊙ Schulstoff daheim im Heft / Buch nachlesen

#### LERTYP HÖREN

- ⊙ nimmt in der Schule schon sehr viel Wissen mit, da er viel von den Erklärungen des Lehrers profitiert

- ⊙ daheim Lernstoff laut und deutlich lesen, eventuell auf Kassette aufnehmen und nochmals abspielen lassen.
- ⊙ z.B. Mathe: besser den Stoff von jemandem (Mitschüler) erklären lassen, als immer wieder im Buch die Regeln nachlesen

## LERNTYP SEHEN

- ⊙ Skizzen / Zeichnungen im Buch genau betrachten
- ⊙ Selbst Skizzen / Zeichnungen anfertigen
- ⊙ In Gedanken sich die Erklärungen des Lehrers in Bildern vorstellen
- ⊙ Vokabeln: zu Wörtern lustige Bilder ausdenken
- ⊙ Lernstoff auf Lernplakaten kurz zusammen fassen

## DAS "SELBST TUN"

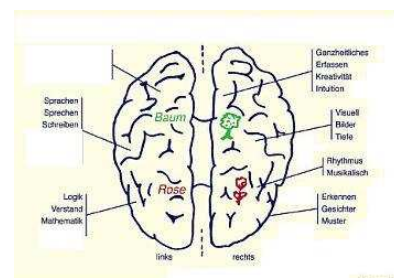
Je mehr Sinne bei einem Lernvorgang beteiligt sind, umso größer ist der Prozentsatz dessen, was man sich merken kann. So behält man beispielsweise nur ca. 20 % von dem, was man gehört hat, 30 % von dem, was man gesehen hat, jedoch 70 % von dem, was man jemandem erklärt hat und bis zu 90 % von dem, was man selbst ausprobiert und getan („begriffen“) hat.

## VERNETZTES LERNEN - LERNEN MIT BEIDEN GEHIRNHÄLFTEN

So wie wir zwei Füße zum Gehen, zwei Augen zum Sehen, zwei Ohren zum Hören, ... haben, so besitzen wir auch zwei Hirnhälften zum Lernen.

**Die linke Hirnhälfte** ist hauptsächlich zuständig für Schreiben, Sprache, Zahlengedächtnis, logisches Denken sowie die Kontrolle der rechten Hand.

**Die rechte Hirnhälfte** ist hauptsächlich zuständig für künstlerische musikalische Fähigkeiten, Raumorientierung, Einsicht, Vorstellungskraft sowie die Kontrolle der linken Hand.



und

Die meisten Menschen (mehrheitlich Rechtshänder) nutzen überwiegend nur die linke Hirnhälfte. So wie jedoch der Zweibeinige im Wettlauf mit dem Einbeinigen im Vorteil ist, so ist der „beidhirnig“ Lernende beim Aufnehmen und Speichern von Informationen um ein Vielfaches im Vorteil gegenüber dem „einhirnig“ Lernenden.

Die Vernetzung der beiden Hirnhälften kann man trainieren

- a) durch bestimmte Körperübungen („Brain-Gym“, z.B. die liegende Acht, Überkreuzbewegungen)

b) durch Lerntechniken, die mit Gedankenverbindungen und bildhaften Assoziationsketten Vernetzungen erzeugen und somit eine direkte Verankerung im Langzeitgedächtnis bewirken (Memotechniken, Loci-Technik, Geschichtentechnik)

## GRUNDLAGEN DES LERNENS

### ZUSAMMENFASSUNG / SCHLUSSFOLGERUNGEN

- ⊙ Erkunde deinen Biorhythmus und **lerne in Leistungsspitzen**
- ⊙ Lernen fällt leichter, wenn der **Lernstoff gefühlsmäßig positiv besetzt** ist
- ⊙ Lernen braucht Zeit ⇒ **Wiederholungen von Lernstoff**, z. B. in Form von Hausaufgaben ist sinnvoll und notwendig
- ⊙ Denken heißt, Verknüpfung von Informationen ⇒ **gut strukturierter Lernstoff** wird leichter behalten als unstrukturierter
- ⊙ An allen Lernvorgängen sollen **möglichst viele Sinnesorgane beteiligt** sein ⇒ Lernstoff prägt sich umso stärker ein, wenn sowohl vom Verstand (linke Hirnhälfte) als auch vom Gefühl (rechte Hirnhälfte) verankert wird
- ⊙ **Ähnliches muss mit Abstand gelernt** werden ⇒ die Mischung macht's
- ⊙ **Schubweises Lernen** (z.B. vor Klassenarbeiten) **schadet** dauerhaftem Lernerfolg
- ⊙ Lernen gelingt am besten, wenn das Moment der **Entdeckung** („Aha-Erlebnis“) **und Freude** im Mittelpunkt steht.
- ⊙ Lernen mit **Bildern und bildhaften Assoziationen** beschäftigt beide Gehirnhälften und sorgt für bessere Verankerung im Langzeitgedächtnis

## GRUNDAUSSTATTUNG UND HEFTFÜHRUNG

### GRUNDAUSSTATTUNG

In den letzten Jahren haben wir festgestellt, dass für einen reibungslosen Unterricht und die damit verbundenen Arbeitsaufträge folgende Grundausrüstung unerlässlich ist:

- ⊙ Füller
- ⊙ Buntstifte (mind. 3 Farben)
- ⊙ Fineliner (blau, grün, lila/orange)
- ⊙ Bleistift
- ⊙ Geodreieck
- ⊙ Spitzer (mit Gehäuse)
- ⊙ Radiergummi
- ⊙ Schere
- ⊙ Kleber (für Papier, am besten kleinen Klebestift für Federmäppchen)
- ⊙ [Zirkel (in den Geometriestunden)]



### HEFTFÜHRUNG

Für alle Hefteinträge gilt:

- ⊙ Am Rand des Heftes stehen
  - ❖ das Datum
  - ❖ Seite und Nummer der Aufgaben
  - ❖ Wichtige oder neue Begriffe, vom Lehrer angeordnete Lernhilfen
- ⊙ Die Schreibhöhe sollte etwa ein Kästchen betragen
- ⊙ Überschriften werden mit Fineliner geschrieben und mit Lineal unterstrichen
- ⊙ Texte werden mit Füller geschrieben
- ⊙ Zeichnungen werden mit Bleistift und Buntstiften ausgeführt
- ⊙ Große Freiflächen sollen vermieden werden
- ⊙ Alle Arbeitsblätter sollen spätestens zu Hause eingeklebt werden (oder in den dafür vorgesehenen Schnellhefter abgelegt werden)

Ihr Kind soll jeden Tag den Eintrag im **Regel- oder Lernheft** der vergangenen Stunde wiederholen und damit lernen. Dabei soll es auch Fehler in seinen Einträgen verbessern und fehlende Wörter oder Satzteilergänzen, soweit das möglich ist.

Je übersichtlicher der Hefteintrag gestaltet ist, desto leichter tut sich ihr Kind mit dem Wiederholen und Lernen.

In den **Übungsheften** soll Ihr Kind während der Besprechung der Hausaufgaben im Unterricht mit einem andersfarbigen Stift verbessern.

Ihr Kind soll **aus seinen Fehlern lernen!** Das kann es nur, wenn es die Fehler anstreicht und zu Hause noch mal versucht, die Aufgabe nun richtig zu lösen. Fehler zu radieren oder zu killern ist daher nicht sinnvoll – man muss sie sehen können!

Tadeln sie Ihr Kind also bitte nicht, wenn die Hausaufgabe wenig blaue Tinte aufweist, sondern mehr grünen Fineliner: nur so kann Ihr Kind sehen, an welchen Stellen es noch üben muss.

## VOKABELN LERNEN

Vokabeln sind das A und O in jeder Fremdsprache. Ohne Vokabellernen könnte man eine Sprache nicht sprechen. Wenn man in Englisch die Vokabeln der 5. und 6. Jahrgangsstufe beherrscht, so ist das eine gute Grundlage für die nächsten Jahre. Lernt man die Wörter nur oberflächlich, so werden sie nur im Kurzzeitgedächtnis gespeichert und es tun sich später Lücken tun, die man nur sehr schwer wieder schließen kann.

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Vokabeln zu lernen und sie im Langzeitgedächtnis zu speichern.

### TRADITIONELLE METHODE

- ⊙ Trage die neuen Wörter ins Vokabelheft ein. **Schreibe sehr sauber und achte auf die richtige Schreibweise!** Am Anfang ist eine Kontrolle durch die Eltern sinnvoll. **Schreibe auch die Beispielsätze ab.** Wörter, die im Zusammenhang verwendet werden, prägen sich besser ein.
- ⊙ Lies die Wörter einige Male laut vor.
- ⊙ Decke die engl. Spalte im Vokabelheft ab – schreibe das engl. Wort auf – kontrolliere.
- ⊙ Mache eine längere **Pause** oder erledige andere Hausaufgaben. Erst dann bittest jemanden, dich abzufragen (in anderer Reihenfolge). Schreibe dabei die Vokabeln auf und lasse die Wörter, die du nicht gewusst hast markieren oder schreibe sie heraus.

### Lernen über das Hören – Aufnahmen der Vokabeln

Dazu braucht man einen Kassettenrecorder, einen MP3-Player, ein Diktiergerät oder einen Computer mit Headset (Kopfhörer und Mikrofon; der integrierte "Audiorecorder" findet sich unter "Programme" – "Zubehör").

- ⊙ Stelle dein Gerät auf Aufnahme und sprich das deutsche Wort. Schreibe nun das englische Wort, ohne die Aufnahme zu stoppen. Es entsteht so eine Pause auf dem Band. Sprich jetzt das Englische Wort. Verfahre mit den anderen Vokabeln genauso.
- ⊙ Arbeite mit deinem Buch.  
Höre dir nun alles an und sprich in der Pause das englische Wort. Verwende beim ersten Durchgang immer noch dein Buch.
- ⊙ Schließe das Buch und höre dir alles noch einmal an. In den Pausen schreibst du die Vokabel auf. Bist du zu langsam, gilt des Wort als nicht gewusst. Kontrolliere die Schreibung erst, wenn du alle Wörter aufgeschrieben hast.
- ⊙ Mache eine längere **Pause** oder erledige andere Hausaufgaben. Erst dann wiederholst du das Ganze. Wörter, die du nicht kannst, schreibst du heraus.
- ⊙ Bewahre deine Aufnahme auf, so kannst du alles in einigen Tagen oder vor der Schulaufgabe wiederholen.



## DAS LERNPLAKAT

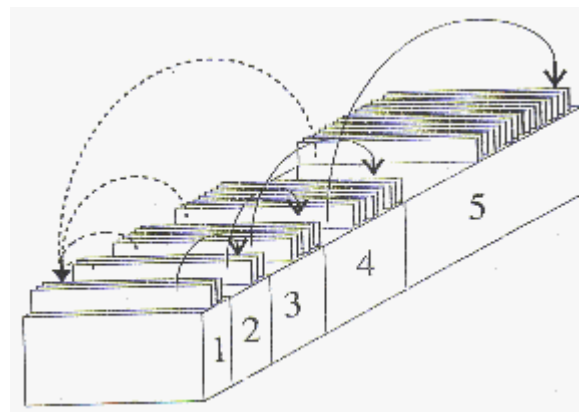
Nimm ein DIN A4 Blatt, schreibe die englischen Wörter in beliebiger Anordnung auf und gestalte sie:

- ☉ Zeichne die Vokabel oder schneide ein Bild aus und klebe es neben das Wort.
- ☉ Fallen dir ähnliche Wörter aus dem Deutschen ein?
- ☉ Suche Wörter aus derselben Wortfamilie, Synonyms, opposites, Erklärungen, Beispielsätze (2. Spalte im Buch), deutsche Bedeutung, Merksätze, Eselsbrücken oder Reimwörter (Kann auch albern sein, Hauptsache, es hilft dir, dass du das Wort behältst)
- ☉ Das Lernplakat kannst du über deinen Schreibtisch hängen.
- ☉ Überprüfe **nach einer Pause** und ohne auf dein Plakat zu schauen nach der traditionellen Methode.

## LERNEN MIT DER 5-FÄCHER- LERNKARTEI

Eine sehr empfohlene Methode ist die Lernkartei, weil diese dafür sorgt, dass durch Wiederholung die Vokabeln in das Langzeitgedächtnis gelangen.

- ☉ Schreibe auf eine Seite der Karteikarten die deutsche Bedeutung, auf die andere die englische. Achte unbedingt auf die **korrekte Schreibweise!**
- ☉ Lerne die Wörter für die nächste Englischstunde. Vergiss nicht sie zu schreiben!
- ☉ Stecke die Karten in das erste Fach: Fach 1
- ☉ Bearbeitung des Fach 1 am nächsten Tag: Lies die Vorderseite (deutsche Bedeutung), schreibe die Antwort auf und überprüfe. Hast du das Wort richtig, darf die Karte ins nächste Fach, ist es falsch (auch bei einem Rechtschreibfehler) bleibt die Karte in Fach 1.  
**Fach 1 wird jeden Tag bearbeitet!**
- ☉ Alle anderen Fächer werden **erst dann behandelt, wenn sie voll sind**. Auch dann gilt: Bei *richtig* ins nächste Fach, bei *falsch* immer **zurück in Fach 1**.



- ☉ Schafft es ein Wort bis in Fach 5 und du weißt immer noch, was es bedeutet, dann darfst du die Karte getrost wegwerfen: Dieses Wort „sitzt“ garantiert! Es ist in deinem Langzeitgedächtnis gespeichert.

Das Material für diese Technik gibt es im Schreibwarenhandel oder bei [www.AOL-Verlag.de](http://www.AOL-Verlag.de) bereits ab 3,30.

**NOCH EINIGE TIPPS FÜR DEN ENGLISCHUNTERRICHT ALLGEMEIN:**

- ⊙ Wenn du dir ein Wort überhaupt nicht merken kannst, schreibe es auf ein Blatt Papier und hänge es irgendwo im Zimmer, wo man öfter hinschaut, auf.
- ⊙ Lerne bei den Vokabeln immer die Beispielsätze mit.
- ⊙ Überlege dir welche Vokabeln sich gut einsprachig abfragen lassen – das macht der Lehrer auch so, wenn er seine Prüfungen zusammenstellt.
- ⊙ Lies die Texte im Buch mehrmals laut vor.
- ⊙ Lernst du auf die Schulaufgabe, mache die Grammatikübungen noch einmal schriftlich und vergleiche dann mit der Musterlösung im Heft.
- ⊙ Schau dir einmal einen Teil einer DVD, die du schon mehrmals auf Deutsch gesehen hast, in englischer Sprache an. Das geht auch schon in der 5. und 6. Klasse.

**LERNEN IM FACH MATHEMATIK**

Unser Gehirn ist in der einzigartigen Lage, Dinge aufzunehmen und auswendig zu lernen, ohne sie zu kapiern. So ist man zwar in der Lage, einen Text fließend zu lesen, ohne dabei auch nur ein Wort zu verstehen, ohne zu begreifen, worum es eigentlich geht und wie sie angewendet wird. Das aber ist ja nicht der Sinn der Sache. Wenn du Regeln in der Mathematik lernst, ist es sinnlos, sie bloß zu lesen oder wortgetreu auswendig zu können. Eine Regel können heißt, sie mit eigenen Worten und Beispielen darstellen können.

- ⊙ **Die Regel überfliegen: Wie ist sie aufgebaut?**
- ⊙ **Die Regel mit eigenen Worten erläutern**
- ⊙ **Vergleich der Beispiele mit der Regel**
- ⊙ **Erfinde ein eigenes Beispiel zu dieser Regel**

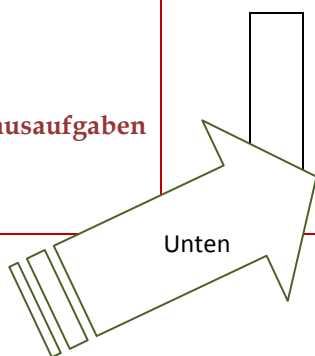
**HAUSAUFGABEN**

Die Hausaufgaben sind dazu da, die neuen Regeln einzuüben. Auch die Routine, das vielfache Lösen des immer wieder gleichen Aufgabentyps, hilft beim Verstehen der Regel.

Die Hausaufgabe hat den Sinn, durch Anwendung das Verständnis der Regeln zu fördern.



	Neue	Hausi	angehen			
Regelheft	lesen	sprechen	nachrechnen			
Alte	Hausaufgaben		verbessern	Fehler	finden	



---

**FEHLER SIND KEINE SCHANDE – "WO GEHOBELT WIRD, FALLEN SPÄNE!"**


Fehler sind eine Chance zum Lernen! Die Fehler, die man heute macht, macht morgen nicht noch mal. Deshalb muss man sich seiner Fehler bewusst sein.

Daher soll Falsches nicht ausradiert oder weg gekillert werden, sondern **angestrichen**. Die Aufmerksamkeit des Schülers soll auf seine Fehler gerichtet werden. Vermutlich wird er sie dann nicht wiederholen. Aus demselben Grund soll die **neue Hausaufgabe erst nach der Verbesserung der alten** gemacht werden.


---

**FRAGEN FORMULIEREN**

Bei Unklarheiten: Fragen formulieren und diese den Eltern, den Mitschülern oder dem Lehrer stellen und über den Stoff sprechen!



## LERNEN IN NEBENFÄCHERN

**Oder:**WAS ICH SCHON WEIß, BRAUCH ICH NICHT MEHR LERNEN 

## WIE LERNE ICH EINEN HEFTEINTRAG?

## 5-SCHRITTE-TECHNIK

1. Ohne das Heft zu öffnen, erinnere ich mich an das, was wir durchgenommen haben.
  - ⊙ Was hab ich heute in EK/G/Bio/Mus/Rel gehört?
  - ⊙ Was haben wir in diesem Fach vor zwei oder drei Schulstunden durchgenommen?
  - ⊙ Kann ich beim Mittagessen gleich darüber berichten?
2. Ich sehe mir zuerst das im Heft an, was mir nicht mehr eingefallen ist.
  - ⊙ Aktuellen Hefteintrag durchlesen
  - ⊙ Schlagwörter einfärben (NICHT in Rot!)
  - ⊙ Vergangenen Eintrag durchlesen
  - ⊙ Signalwörter hervorheben
3. Ich lese meinen Hefteintrag (laut) durch und versuche den Zusammenhang zu erkennen.
4. Wenn mir der Hefteintrag undurchsichtig erscheint, suche ich (notfalls mit Hilfe des Inhaltsverzeichnisses) das passende Kapitel im Buch.
5. Ich schreibe mir Fragen zum Inhalt auf, die in einer Stegreifaufgabe oder bei der Abfrage gestellt werden könnten.
6. Später (evt. am nächsten Tag) beantworte ich die Fragen schriftlich und korrigiere meine Antworten mit Hilfe des Heftes.  
...oder lasse mich von Eltern/Oma/Geschwistern ausfragen. Ob denen auch so gute Fragen einfallen?

## ARBEITSPLATZORGANISATION

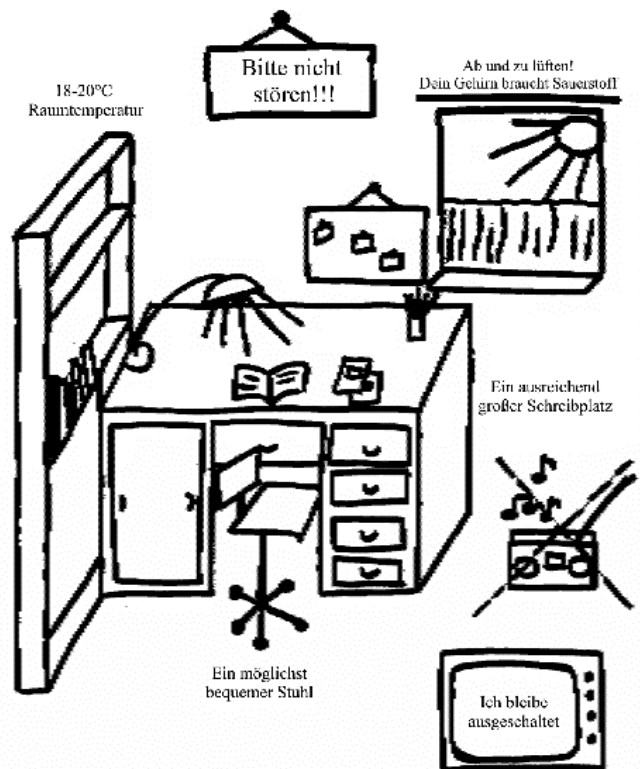
### FESTER ARBEITSPLATZ

Jeder Schüler braucht einen gewohnten Platz, an dem er Ruhe findet und sich wohl fühlen kann. Dieser Platz sollte folgende Eigenschaften haben:

- ⊙ Tisch mit ausreichender Fläche
- ⊙ gutes Tageslicht bzw. gute Beleuchtung
- ⊙ Unterlagen müssen griffbereit sein: Hausaufgabenheft, Hefte, Bücher, Hilfsmittel wie Stifte, Zirkel, Geodreieck
- ⊙ keine Unordnung auf dem Tisch
- ⊙ die Unterlagen sollen ordentlich auf dem Schreibtisch bereitliegen (am besten nach Fächern sortiert)
- ⊙ eine überschaubare Menge umher fliegender, loser Zettel

### DAS HAUSAUFGABENHEFT IST DER KALENDER DES SCHÜLER

- ⊙ enthält den **Stundenplan**, der die am Nachmittag notwendigen Vorbereitungen diktiert.
- ⊙ enthält alle Hausaufgaben
- ⊙ Schulaufgabentermine sind darin notiert
- ⊙ sonstige Aufgaben (Referate, Schulveranstaltungen) werden eingetragen
- ⊙ Noten werden über das Schuljahr hinweg gesammelt eingetragen



## STÖRUNGEN AM ARBEITSPLATZ VERMEIDEN

- ⊙ kein Fernseher, kein Radio, Computer nur beim Einsatz von Lernprogrammen bzw. nach Aufforderung des Lehrers, eventuell zur Vorbereitung von Referaten.
  
- ⊙ keine lärmenden Geschwister
  
- ⊙ Freunde können bei der Vorbereitung einbezogen werden. Lerne aber immer **zuerst alleine!**

## ZEITPLAN UND ZEITDRUCK

### REIHENFOLGE DER HAUSAUFGABEN

Dem Hausaufgabenheft kann entnommen werden, was für morgen zu tun ist, was länger Zeit hat und in welchem Fach innerhalb der nächsten sieben Tage eine Schulaufgabe statt findet. Dem entsprechend soll der Schüler sich **seine Hausaufgabenzeit einteilen**. Dabei sollte er drei wesentliche Punkte berücksichtigen, die wir im Kapitel „Biorhythmus“ bereits betrachtet haben:

- ⊙ Beginne mit etwas Leichtem oder mit dem, das ich am liebsten mache. Damit stellt sich mein Gehirn auf das Lernen ein und die schwierigen Aufgaben, die noch folgen, fallen mir auch leichter!
- ⊙ Wechsle schriftliche und mündliche Arbeiten ab (SMS...), um immer wieder motorisch tätig zu werden.
- ⊙ Lege nach einem Lernfach kurze 3-10 Minuten – Pausen ein, denn die Konzentrationsfähigkeit lässt immer wieder nach. Plane diese Pausen von vorne herein in den Zeitbedarf ein!
- ⊙ Meine Lernpausen nütze ich dafür, mich zu bewegen oder mich **wirklich** zu entspannen (kein TV und keine Computerspiele)!

### BEISPIEL FÜR EINE HAUSAUFGABENZEIT

Englisch: schriftliche Übung	S
Englisch: Vokabeln	M
Mathe: zwei Aufgaben schriftlich	S
Biologie: Stoff der letzten Stunde lernen	M
Biologie: Fragen zum Hefteintrag formulieren	S
Erdkunde: Stoff der letzten Stunde lernen	M
Deutsch: Zusammenfassung schreiben	S

### VORBEREITUNG AUF DEN NÄCHSTEN SCHULTAG

- ⊙ Was sagt der Stundenplan? Welche Unterlagen werden am nächsten Tag benötigt? Um am nächsten Morgen nicht in Panik zu geraten, sollte die Schultasche unbedingt bereits abends gepackt werden und für morgens bereit stehen.
- ⊙ Vielleicht können am späten Nachmittag nochmals die Eltern oder die Geschwister beim Abfragen z.B. von englischen Vokabeln oder der Nebenfächer helfen. Wir haben ja schon erwähnt, dass Sprechen und Hören das Lernen fördern.



## VORBEREITUNG AUF EINE SCHULAUFGABE

Prüfungssängste können sich drastisch auf den schulischen Erfolg ihres Kindes auswirken. Hier einige Anregungen, wie diese schon im Vorfeld vermieden werden – denn: **Was ich kann, kann ich auch leisten!**

Daher geben wir folgende Anregungen zur Vorbereitung auf Prüfungen:

- ⊙ Ich arbeite während des ganzen Schuljahres mit, dann muss ich für die Schulaufgabe **nichts neu** lernen!
- ⊙ Ich frage meine Mitschüler oder den Lehrer, wenn ich bei der Vorbereitung etwas nicht verstehe.
- ⊙ Ich beginne **sieben Tage** vor der Schulaufgabe mit dem Lernen und reserviere mir den letzten Tag zur Wiederholung oder zum „Ausspannen“.
- ⊙ Ich verschaffe mir einen **Überblick**: Was muss ich eigentlich können?
- ⊙ Ich beschaffe mir selbstständig fehlende Hefteinträge oder Arbeitsblätter!
- ⊙ Ich lasse mich zur Übung **ausfragen** (Eltern, Freunde, Geschwister) und spreche über den Lerninhalt laut!
- ⊙ Ich notiere meinen „Lücken“, evt. auch am Heftrand, und lerne diese noch einmal **extra**.

---

## MEIN VERHALTEN WÄHREND EINER PRÜFUNG

Im Vertrauen auf eine gewissenhafte Vorbereitung gilt es nun, am Tag der Prüfung das Gelernte zu Papier zu bringen. Beachte dazu einige Regeln, die die Nervosität zügeln können, aber auch einige formale Dinge:

- ⊙ Ich lese mir zu Beginn alle Aufgaben **genau** durch
- ⊙ Ich beginne - wenn möglich - mit den **leichten** Aufgaben
- ⊙ Kurze **Pausen** – z.B. beim Aufsatz – geben neue Kraft
- ⊙ Ich **kontrolliere** meine Ergebnisse während der Arbeit
- ⊙ Ich bessere Fehler **sauber** und **eindeutig** aus
- ⊙ Ich habe mein Schreibwerkzeug **komplett** selbst dabei
- ⊙ Ich lasse mich **nicht** von den anderen Schülern nervös machen und mache das auch selbst nicht
- ⊙ Kurz vorher noch in die Unterlagen zu schauen macht nur **unsicher**

## KONZENTRATION

### EINE ÜBUNG FÜR IHR KIND ZU HAUSE

Konzentration heißt, die Gedanken an die Leine legen.

Außer meiner Arbeit und mir gibt es in der nächsten halben Stunde nichts Wichtiges auf der Welt.

Damit meine Gedanken nicht plötzlich spazieren gehen, spreche ich beim Schreiben oder Rechnen mindestens halblaut mit.

Ich teile den Riesenberg Hausaufgaben in kleine Portionen auf und schätze vorher, wie viel Zeit ich dafür brauche.

Pausen sind wichtig

### KONZENTRATION IM UNTERRICHT

Im Unterricht selbst verpassen viele Schüle leichtfertig die Chance, bereits im Unterricht etwas/viel zu lernen. Dies liegt nicht immer an einer echten, organisch bedingten Konzentrationsstörung. Vielmehr hat der Grad der Aufmerksamkeit oft mit Interesse, Lust und dem Unterrichtsstil des Lehrers zu tun.

Da es aber den allzeit interessanten Lernstoff und den Lehrer, der jeden Schüler ständig motiviert, kaum gibt, ist jeder Schüler auf etwas angewiesen, was man **Selbstmotivation** nennt.

Um sich selbst zu motivieren, muss man lernen, sich flexibel auf Inhalte, Lehrer und Methoden einzulassen. Es gilt, die Inhalte für sich selbst nutzbar zu machen. Nur Dinge, auf die man sich einlässt, können später auch begeistern!

Kannst auch  
du dich  
selbst  
motivieren?

Die Zeit  
vergeht  
schneller,  
wenn man

**SICH EINLASSEN HEIßT:**

- ⊙ Aufmerksam zuhören
- ⊙ kritisch nachfragen
- ⊙ Ignorieren von Störfaktoren (Mitschüler etc.)
- ⊙ Anfertigen von freiwilligen Notizen
- ⊙ Erfassen der Hausaufgaben

Die Zeit  
vergeht  
langsam,  
wenn man  
nur  
zuhört.

**NEBENWIRKUNGEN DIESER NEUEN EINSTELLUNG:**

- ⊙ Lernen "schon" in der Schule
- ⊙ Weniger Zeit für die Hausaufgabe
- ⊙ Weniger Zeitaufwand beim Lernen – Gedächtnis bekommt Wiederholungen
- ⊙ Guter Eindruck beim Lehrer
- ⊙ Mehr Lust auf Unterricht
- ⊙ Zunehmende Selbstmotivation
- ⊙ Zunehmendes Wissen und Selbstbewusstsein
- ⊙ Bessere schriftliche Leistungen können sich einstellen

Gute  
Mitarbeit  
ermöglicht  
dem Lehrer,  
auch Spaß  
zu haben. Er  
freut sich  
dann auf die  
Klasse

## TUE WAS DU TUST

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: Das tun wir auch. Aber was machst du noch, darüber hinaus? Er sagt wiederum

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Wieder sagten die Leute: Das tun wir auch. Er sagte zu ihnen:

Nein,

wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann geht ihr schon,  
wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel...

*aus Lore Graf u.a.: "Die Blumen des Blinden. Kurze Geschichten zum Nachdenken"*