

## Lernen lernen am MPG

Leitfaden für Schüler/innen und Eltern

## **INHALT**

Methodencurriculum und "Lernen lernen" am MPG	04
So packt man seine Schultasche für den nächsten Tag	07
Das Hausaufgabenheft	08
Hausaufgaben	09
Mein Arbeitsplatz	12
Klassenarbeiten vorbereiten	13
Lernkanäle	14
Heftführung: GÜTE-Formel	15
Heftgestaltung I	16
Heftgestaltung II	17
Tipps zum Erstellen eines Arbeitsplanes	18
Tipps zum Erstellen eines Wochenplanes	19
Lernmethode: "Spickzettel"	20
Lernmethode: Eselsbrücke	21
Lernmethode: Karteikarten	22
Lernmethode: Lernplakat und Mindmap	23
Lernmethode: Reimtechnik	24
Lernmethode: Vokabel-Lerntipps	25
Wie gehe ich mit Vokabeln um, die ich mir schwer merken kann?	28
Lerntipps für die modernen Fremdsprachen	29
Wie kann ich mir den Lernstoff besser einprägen?	31
Lern- und Arbeitsverhalten	32
Lernen lernen: Gesammelte Fragen und Tipps	34
Elternarbeit	42

#### Methodencurriculum und "Lernen lernen" am MPG

KLASSENSTUFE	ELEMENTE	
Klasse 5	Methodenwoche 5 (mit Methodenpass)	
	Klassenlehrerstunde mit "Lernen lernen"	
Klasse 6	Methodenwoche 6 (mit Methodenpass)	
	Klassenlehrerstunde mit "Lernen lernen"	
Klasse 7	Methodentage 7 (mit GFS-Leitfaden)	
Klasse 9	Methodentage 9 (mit GFS-Leitfaden)	

Unser ganzes Leben lang eignen wir uns Wissen, Lernmethoden und Kompetenzen in unterschiedlicher Weise an. Dieser Herausforderung stellen wir uns auch als Schule. Um unsere Schülerinnen und Schüler zum selbstständigen und selbsttätigen Lernen und Arbeiten fortschreitend anzuleiten, gibt es an unserer Schule ein Methodencurriculum.

Dieses umfasst drei Ebenen:

## 1. Fachintegriertes Methodencurriculum

In den Curricula der einzelnen Fächer sind Methoden explizit genannt und für die Fachlehrerinnen und Fachlehrer verbindlich. Diese werden in den jeweiligen Fächern vermittelt und geübt, z. B. das Vokabellernen in Englisch, Französisch, Latein und Spanisch.

#### 2. Allgemeines Methodencurriculum

Die Lehrerinnen und Lehrer an unserer Schule haben einen Katalog wichtiger Methoden für die Klassenstufe 5 und 6 zusammengestellt sind. Die Vermittlung dieser Methoden ist verbindlich bestimmten Fächern zugeteilt und wird im Rahmen des normalen Fachunterrichts in der Methodenwoche (dritte oder vierte Woche des Schuljahres) vermittelt. Auf diese Weise werden die Methoden nicht mehrfach in den einzelnen Fächern eingeführt, die diese Methode benötigen, können aber dennoch von allen genutzt werden. Für jede gelernte Methode

erhalten die Schülerinnen und Schüler einen Stempel in ihren Methodenpass, den sie auch mit nach Hause mitnehmen dürfen.

#### Inhalte der Methodenwoche, Klasse 5:

Umgang mit Texten, Sozialformen (Einzel-, Partner-, Gruppenarbeit, Think-Pair-Share, Selbstkorrektur), Heftführung, Diagramme erstellen/auswerten, Tabellen auswerten, Versuche beschreiben/auswerten, Karten lesen, Umgang mit unbekannten Wörtern/Nachschlagen im Wörterbuch (Englisch)

#### Inhalte der Methodenwoche, Klasse 6:

nichtverbale Informationen beschreiben (Grafiken, Bilder), Diagramme erstellen/auswerten, einfache Umfragen durchführen/auswerten, Versuche beschreiben/auswerten, Umgang mit unbekannten Wörtern/Nachschlagen im Wörterbuch (Latein/Französisch), die Stadtbücherei besuchen

#### 3. Spezielles Methodencurriculum

In jedem Schuljahr wird ein Element des speziellen Methodencurriculums unterrichtet:

#### Klassenlehrerstunde mit "Lernen lernen", Klasse 5 und 6:

Die Klassenlehrerstunde findet einmal pro Woche statt. Themen sind u. a. das Schulhaus kennenlernen, den Vertretungsplan lesen, sich gegenseitig bekannt machen, eigene Stärken und Schwächen erkennen, gemeinsame Interessen finden, Klassenregeln erarbeiten, Schulranzen packen, mit Schulbüchern umgehen, Hefte führen und gestalten, Hausaufgabenheft führen, Hausaufgaben "mit System" erledigen, Klassenarbeitstermine verwalten, Gesprächsregeln einhalten, den eigenen Arbeitsplatz einrichten, verschiedene Lernwege nutzen, sich die Zeit einteilen, sinnvoll lernen, Klassenrat, Planung und Organisation des Schullandheims – und vieles mehr!

#### Methodentage, Klasse 7:

Zu Beginn der Klassenstufe 7 finden für alle Schülerinnen und Schüler Methodentage statt (zwei Vormittage), an denen feste Lehrer-Tandems den Jungen und Mädchen helfen, sich mit wichtigen Themen vertraut zu machen. Dadurch werden die Schülerinnen und Schüler ideal auf die Herausforderungen der Mittelstufe (u. a. GFS, Klassenarbeiten) vorbereitet. Die wichtigsten Ergebnisse und Hinweise erhalten die Teilnehmer in einem GFS-Leitfaden.

#### Module:

- Referat und Handout
- Visualisieren, Präsentieren
- Zitieren und Quellen angeben
- Zeitmanagement
- Recherche

#### Methodentage, Klasse 9:

Am Ende der Klassenstufe 9 finden für alle Schülerinnen und Schüler Methodentage statt (zwei Vormittage), an denen feste Lehrer-Tandems den Jungen und Mädchen helfen, sich mit wichtigen Themen vertraut zu machen. Dadurch werden die Schülerinnen und Schüler ideal auf die Herausforderungen der Oberstufe (u. a. Hausarbeiten, Zitieren) vorbereitet. Die wichtigsten Ergebnisse und Hinweise erhalten die Teilnehmer in einem GES-Leitfaden.

#### Module:

- Multimedia
- Umgehen mit Texten und Operatoren
- Zitiertechniken
- Sprecherziehung
- Moodle und mehr

Zusätzlich dazu dient der hier vorliegende Leitfaden als Unterstützungsangebot gleichermaßen für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern, die nach Ideen suchen, um ihre Kinder ideal zu unterstützen.

## So packt man seine Schultasche für den nächsten Tag

Wenn du mit den Hausaufgaben, dem Wörterlernen und dem Vorbereiten der Klassenarbeiten fertig bist, wird zum Abschluss des Tages die Schultasche für den nächsten Tag gepackt

- Zunächst wird die Schultasche völlig geleert. Abfälle und Reste des Vespers wandern in die Mülltonne, Vesperbox und Trinkflasche in die Küche. Elternbriefe und Informationen für die Eltern werden diesen übergeben.
- Ein Blick auf den Stundenplan des nächsten Tages sagt dir, welche Fächer unterrichtet werden. Gab es vielleicht Stundenplanänderungen, die berücksichtigt werden müssen?
- Dann wird auf dem Boden oder auf dem Tisch zu jeder Stunde für jedes Fach ein eigener Stapel gemacht Buch, Arbeitsbuch, Heft, Taschenrechner, Geodreieck, Zirkel, ...
- Jetzt wird nochmals mit dem Hausaufgabenheft kontrolliert, ob auch alle Hausaufgaben gemacht und alle Blätter eingeklebt sind und ob nichts vergessen wurde.
- Anschließend werden die Stapel in die Tasche gepackt.
- Zum Schluss noch das Mäppchen. Jedoch nicht, ohne dass du vorher noch einen Blick hineingeworfen hast. Sind die Stifte gespitzt? Ist noch genügend Tinte im Füller? Befindet sich der Radiergummi noch drin?
- Hast du Sport? Dann rnuss noch der Sportbeutel gepackt werden. Sporthose, Sporthemd, Sportschuhe.
- Die Tasche ist jetzt fertig. Deshalb wird sie zugeklappt und so an eine Stelle gestellt, dass niemand darüber stolpert und fällt. Am nächsten Morgen rnuss nur noch die Vesperbox in die Tasche und die Fahrkarte, falls du mit dem Bus fährst.
- Feierabend, Während deine Tasche jetzt schon schläft, kannst du noch etwas unternehmen.

## Das Hausaufgabenheft

Dein Hausaufgabenheft (auch Schulplaner oder Jahreskalender) ist ein Informations- und Lerntagebuch. Es soll dir helfen, deinen Alltag besser zu organisieren, damit du erfolgreich lernen kannst. Dein Hausaufgabenheft gibt dir und deinen Eltern alle wichtigen Informationen. Aber er soll auch deinen Eltern und den Lehrern helfen, in engen Kontakt zu bleiben. Lege dein Hausaufgabenheft zu Beginn jeder Stunde auf den Tisch.

## Außerdem gilt zu beachten:

- Trage regelmäßig am Ende der Stunde die wichtigen Informationen ein, z. B. benötigtes Material für die folgende Stunde, Klassenarbeiten, zu lernende Vokabeln oder andere Dinge, die du erledigen musst. Dein/e Lehrer/in wird dir auch manchmal etwas diktieren als Information für deine Eltern.
- Hake erledigte Aufgaben gut sichtbar mit einem andersfarbigen Stift ab oder streiche sie durch.
- Deine Eltern können das Hausaufgabenheft nutzen, um deinen Lehrern etwas mitzuteilen. Auch die Lehrer/innen können ihn nutzen, um deinen Eltern etwas mitzuteilen.
- Lass deine Eltern jeden Tag einen kurzen Blick in dein Hausaufgabenheft werfen. Deshalb musst du es jeden Tag mit nach Hause nehmen.

## Hausaufgaben

#### Wie richte ich meinen Arbeitsplatz her?

Damit du deine Hausaufgaben zügig erledigen kannst brauchst du einen passenden Arbeitsplatz. Dein Schreibtisch sollte gutes Licht haben und groß genug für die nötigen Arbeitsmittel sein (Lehrbücher, Hefte, Wörterbuch, Stifte...). Bevor du mit den Hausaufgaben anfängst, legst du dir die Arbeitsmittel am besten griffbereit auf den Tisch und räumst alles weg, was dich stören könnte. Denke auch daran, deinen Arbeitsraum hin und wieder zu lüften: Beim Nachdenken verbrauchst du Sauerstoff.

#### Wie plane ich meine Hausaufgaben?

Man bekommt schon viel vorgeschrieben in der Schule von den Lehrern, zu Hause von den Eltern, aber bei den Hausaufgaben könntest du deine eigene Chefin oder dein eigener Chef sein und eine ganze Menge selbst bestimmen. Und so wie ein Chef für seine Firma alles so plant, dass die Firma gut "läuft", so kannst du auch deine Hausaufgaben planen. Und wenn Hausaufgaben keinen Spaß machen oder trotz aller Anstrengung nichts hängen bleibt, dann hast du vielleicht einen Fehler in der Planung gemacht. Aus den folgenden Texten kannst du dir selbst wichtige Tipps für die Hausaufgaben herausschreiben.

## Wann beginne ich mit den Hausaufgaben?

Nach dem Mittagessen braucht der Körper alle Energie für den Magen. Diese Energie fehlt dann für Kopfarbeit. Es ist deshalb sinnvoll, wenn du nach dem Mittagessen eine kleine Erholungspause einlegst (z. B. Musik hören, spazieren gehen oder ein Nickerchen machen). Nach einer solchen Erholungspause haben Körper und Geist wieder genügend Energie gesammelt, sodass du

nun gut die Hausaufgaben machen kannst In den Abendstunden stellt sich der Körper meist schon auf das Schlafen ein, sodass nicht mehr die volle Energie da ist und die Hausaufgaben dann länger dauern. Wichtig ist auch, dass du die Hausaufgaben möglichst zu festen Zeiten machst, weil der menschliche Organismus sich auf solche feste Zeiten gut einstellen kann und dann bessere Leistungen möglich sind.

#### In welcher Reihenfolge gehe ich vor? Hausaufgaben?

Eine Hochleistungsphase bleibt nicht lange erhalten. Es ist deshalb sinnvoll, nach einer gewissen Zeit schwierige Aufgaben durch leichtere abzulösen. Du solltest auch darauf achten, nicht mehrere Sprachen wie Englisch, Französisch und Deutsch hintereinander zu lernen. Das wird leicht eintönig. Auch mit dem Wechsel von schriftlichen und mündlichen Aufgaben kann man die drohende Eintönigkeit und Lernunlust vermeiden. Die Abwechslung ist also sehr hilfreich bei deinen Hausaufgaben.

## Womit fange ich an?

Sportler, z.B. Fußballer und Tennisspieler, spielen sich vor einem wichtigen Spiel erst ein. Sie müssen sich "warm spielen". Und Hausaufgaben sind auch eine Art Sport, ein Denksport sozusagen. Deshalb beginnst du am besten mit kleineren und einfacheren Aufgaben in der Aufwärmphase. Auch Aufgaben, die dir Spaß machen, eignen sich gut für die Aufwärmphase. Wenn du diese Aufgaben schnell erledigt hast, dann wächst dein Selbstvertrauen. Und mit dem Selbstvertrauen wächst auch die Chance, dass schwierigere Aufgaben dir leichter von der Hand gehen.

#### Wie gestalte ich die Hausaufgaben

Auch einfache Aufgaben können ganz schön anstrengend sein. wenn sie sehr umfangreich sind und viel Zeit benötigen. Und wenn man dann pausenlos arbeitet, quält man sich und lernt immer weniger. Deshalb braucht man Pausen, am besten alle halbe Stunde eine Kurzpause von ungefähr fünf Minuten, nach einer bis eineinhalb Stunden etwa eine zwanzigminütige Pause, in der du dich etwas entspannen kannst: Fernsehen, Computerspiele oder andere anstrengende Tätigkeiten solltest du vermeiden, da sie leicht ermüden.

## **Arbeitsplatz**

- Am Arbeitsplatz wird gelernt. Arbeite an einem festen Platz, an dem du ungestört bist und dich konzentrieren kannst.
- Für die Dauer des Übens und Lernens entferne alle ablenkenden Gegenstände (Spielsachen, Bastelarbeiten, Zeitschriften ...).
- Häufig benötigte Materialien (Wörterbuch, Lexikon, Ordnungshilfen) befinden sich auf dem Arbeitsplatz oder in unmittelbarer Nähe.
- Der Arbeitsplatz steht zum Lernen immer zur Verfügung und ist störungsfrei. (Handy weg! Musik, Fernsehr aus!)
- Der Lichteinfall erfolgt von vorne oder seitlich zur Schreibhand.
- Das Fenster sollte keinen spannenden Ausblick bieten.
- Stelle deinen Schreibtisch so, dass du beim Arbeiten in den Raum sehen kannst (geschützter Rücken).
- Die Arbeitsplatte und der Arbeitsstuhl müssen in der richtigen Höhe sein, d. h. beim Sitzen bilden Ellbogen-, Hüft- und Kniegelenk einen rechten Winkel.
- Der PC ist nur angestellt, wenn du ihn brauchst.
- In der Schule solltest du zu Stundenbeginn nur das Arbeitsmaterial auf deinem Tisch liegen haben, das du in der Stunde brauchst. Alle anderen Sachen befinden sich in deiner Schultasche.

#### Klassenarbeiten vorbereiten

Die Vorbereitung beginnt viel früher, als viele meinen: nämlich in jeder laufenden Unterrichtsstunde, die zur nächsten Arbeit gehört, sowie bei den täglichen Hausaufgaben. Du kannst dir wirklich viel Zeit und Nerven unmittelbar vor der Arbeit sparen, wenn du diesen Gedanken ernst nimmst. Denn: Was du im Laufe der Zeit nicht lernst, musst du irgendwann einmal nachholen. Und das ist meist viel anstrengender!

Eine sinnvolle, gut geplante und trotzdem zeitsparende Vorbereitung besteht aus fünf Schritten:

- 1. aktive Teilnahme am Unterricht
- 2. ordentliche, übersichtliche und fehlerfreie Heftführung
- sorgfältiges Erledigen der Hausaufgaben und Nachbereitung der Unterrichtsstunde (Nachbereitung bedeutet, dass du dich nochmals kurz mit dem beschäftigst, was du in der Unterrichtsstunde gelernt hast, und Unverstandenes sofort zu klären versuchst.)
- 4. laufende Wiederholung , Nacharbeit bei Fehltagen
- 5. Vorbereitung unmittelbar vor der Klassenarbeit

#### Lernkanäle

Es gibt unterschiedliche Lernkanäle. Manche Menschen lernen besser durch **LESEN**, andere müssen die Inhalte **HÖREN** oder **SCHREIBEN**. Den meisten hilft es, wenn die Inhalte nicht einfach nur im Heft/Ordner (z. B. Heftaufschriebe oder Arbeitsblätter) stehen, sondern sinnvoll und übersichtlich zusammengefasst sind, als Merksätze, Eselsbrücken, Mindmap, Tabelle, Grafik, Schaubild, ...

In der Praxis lernen die meisten Schüler/innen so. dass sie das Heft bzw. den Ordner von vorne bis hinten durchlesen. Und dann nochmal durchlesen. Und noch einmal. Und am Ende sind sie so schlau wie vorher. So haben sie viel Zeit verschwendet.

Besser lernst du, wenn du die wichtigsten Inhalte schriftlich zusammenfasst, auf einem Spickzettel, einem Plakat oder auf Lernkarteikarten.

Lies die Merksätze laut vor und wiederhole den Stoff, indem du ihn dir selbst laut erklärst. Zunächst darfst du immer wieder in denen Aufschrieben oder Zusammenfassungen nachschauen, dann musst du das mehr und mehr frei machen.

Auf diese Weise lernst du über drei Lernkanäle: SCHREIBEN, LESEN und **HÖREN**. Das Gelernte wird so viel besser verarbeitet.

## Heftführung: GÜTE-Formel

Jede gut gestaltete Heftseite enthält eine Grundnotiz, Überschrift (oben, sauber unterstrichen), Top-Begriffe (am Rand, fassen den Absatz kurz zusammen und dienen beim Lernen als Impuls, um sich an die Grundnotiz zu erinnern) und Ergänzungen (Platz unten für Fragen, Anmerkungen, Vokabelangaben, etc.).

<u>ÜBERSCHRIFT</u>		
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	TOP- BEGRIFFE	
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	BEGRIFFE	
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ		
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	TOP-	
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	BEGRIFFE	
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ		
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	TOP-	
GRUNDNOTIZ GRUNDNOTIZ	BEGRIFFE	
ERGÄNZUNGEN		

## Heftgestaltung I

Die Kate ist ein Sangetier Sie zahl zwden danhaub fieren und hat ein Johngutor rann Dank chien gotten Gehor und sem selverniogen inder Ding gehr die Katze Ersonden arin Antere Hansleage Hamm onder Wildharzeal die frieder vo denen Lowers ingerpreopard

15. 2. 2003 Die Kake Die Katze ist ein Säugefier. Sie zählt zu den Landraubtieren und hat ein sehr gutes Gebiss und Kräftige Hinserbeine, mit denen sie hohe Sininge machen kann. Dank ihrem gukn Gehor und ihrem Schvermögen in der Dammerung geht die Katze besonders geme abends und nacht auf Unsere Hauskatze stammt von der Wildkatze ab, die früher vor allem in Agypson vorkam. Katzentabys werden blind und saub geboren und können erst nach 8-10 Tagen sehen und hören. Neben den Hauskatzen gibt es auch die Großkatzen, zu denen Löwe, Tiger, Leopard und Jaquar gehören.

## Tipps:

- Notiere zu jedem Hefteintrag oben rechts das Datum.
- Lasse rechts bzw. links einen Rand frei.
- Gliedere deinen Aufschrieb mit Überschriften, wenn ein neues Thema beginnt.
- Verwende Absätze.
- Unterstreiche wichtige Wörter, Sätze oder Regeln mit farbigen Stiften.

## Heftgestaltung II

Wenn du deine Hefte aufschlägst, findest du dann sofort das Gesuchte? Kannst du das, was du im Unterricht oder zu Hause geschrieben hast, gut lesen und verstehen?

Nur wenn dies der Fall ist, kannst du mit deiner Heftführung zufrieden sein. Denn dein Heft, egal ob in Deutsch, Mathematik, Erdkunde oder anderen Fächern, ist ein wichtiges Vorbereitungsmittel für den Unterricht und vor allem für Klassenarbeiten und Kurztests.

#### Beachte deshalb folgende Hinweise:

- Teile jede Seite übersichtlich ein. Lasse nach der Überschrift eine oder zwei Zeilen frei. Mache Absätze!
- Schreibe so ordentlich, dass du später das Geschriebene ohne Mühe lesen kannst. Verbessere deshalb auch klar und deutlich.
- Den Fehler einmal durchzustreichen und die Verbesserung darüberzuschreiben ist besser als ein wildes Gesudel, auch wenn du dich über den Fehler geärgert hast – Fehler macht aber jeder!
- Unterstreiche wichtige Begriffe oder S\u00e4tze mit Farbe, damit du sie beim Lernen aus dem Heft leichter findest und sie dir besser einpr\u00e4gen kannst.
- Nutze den Rand sinnvoll: Schreibe hier das Datum, aber auch wichtige Begriffe oder Verweise auf andere Seiten im Heft oder auf das Buch.
- Lasse am Ende jeder Seite Platz frei, damit du hier Ergänzungen, offene Fragen oder Erklärungen notieren kannst, die dir z. B. bei der Nachbereitung zu Hause oder beim Lernen einfallen.
- Bei der Besprechung von Aufgaben/Hausaufgaben kannst du richtige Antworten mit grün abhaken und falsche Lösungen mit rot verbessern. So siehst du später deutlich, bei welchen Aufgaben du noch Probleme hast.

## **Tipps zum Erstellen eines Arbeitsplanes**

- Für welche Fächer sind Hausaufgaben für den nächsten Tag zu erledigen (Pflicht)? Beachte die Reihenfolge der Aufgaben:
  - Aufwärmphase: erst etwas tun, was man gut kann ("Erfolgserlebnisse")
  - Konzentrationsphase: erledige diejenigen Aufgaben, die deine ganze Aufmerksamkeit verlangen
  - Wiederholungsphase: arbeite Unterrichtsaufschriebe bzw. Regelblätter nach
- Vermeide ähnliche Aufgaben hintereinander zu machen (z. B. nicht zwei Fremdsprachen hintereinander, sondern z. B. Englisch — Mathematik — Französisch).
- Mach regelmäßig Pausen.
- Trage Termine bzw. die vorgenommene Reihenfolge in deinen Wochenplan ein.
- Streiche erledigte Dinge aus deiner To-do-Liste.
- Bestärke dich positiv und frage dich, was du heute gelernt hast und was du jetzt besser kannst.

Beratungslehrer (Sebastian Michel)

## **Tipps zum Erstellen eines Wochenplanes**

- Trage den eigenen Stundenplan in den (leeren) Wochenplan ein (siehe Rückseite). Trage weitere feste Termine ein (Essen, Sport, Hobbys, etc.).
- Notiere dir an jedem Tag neu, für welche Fächer Hausaufgaben zu erledigen sind und wann du diese erledigen wirst (d. h. plane möglichst feste Zeiten für den Arbeitsbeginn ein und berücksichtige deine Tagesleistungskurve).
- Schätze den benötigten Zeitbedarf realistisch ein.
- Berücksichtige zudem täglich das Wiederholen von Lücken sowie die Vorbereitung auf Klassenarbeiten oder sonstige Prüfungen.

Beratungslehrer (Sebastian Michel)

## Lernmethode: "Spickzettel"

Erstelle einen "Spickzettel", d. h. eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Inhalte, für die nächste Klassenarbeit.

Schreibe keine ganzen Sätze (das passt nämlich nicht auf einen Spickzettel), sondern kürze die Notizen sinnvoll ab.

Achte darauf, dass der "Spickzettel" nicht länger wird als eine halbe DINA4-Seite.

Natürlich darfst du den "Spickzettel" nicht in der nächsten Klassenarbeit verwenden! Aber du wirst feststellen, dass du dir die Dinge, die auf dem "Spickzettel" stehen, sowieso schon gut eingeprägt hast. 😉

**Tipp:** Ordne die Begriffe, die du dir merken musst, sinnvoll auf deinem "Spickzettel" an, z. B. alphabetisch.

Beispiel: "Auf das muss ich bei der nächsten Deutscharbeit (Erzählen, Klasse 5) achten":

- Adjektive
- Gedanken/Gefühle
- Sinne / Spannung
- Verben/Vergangenheit (Präteritum)
- Wörtliche Rede/Wiederholungen

## Lernmethode: Eselsbrücken

Überleg dir Merksätze oder Abkürzungen (Eselsbrücken), um dir verschiedene Begriffe einzuprägen, die zusammengehören.

Beispiel: "Auf das muss ich bei der nächsten Deutscharbeit (Erzählen, Klasse 5) achten":

<u>ISA</u> =	<u>I</u> nhalt,	<u>S</u> prache,	<u>A</u> ufbau	
--------------	-----------------	------------------	----------------	--

PASST	<b>ge</b> nau:	<u>v w w</u>
<u>P</u> räteritum	<u><b>Ge</b></u> danken	<u>V</u> erben
<b>A</b> djektive	<u><b>Ge</b></u> fühle	<u>W</u> iederholungen
<u>S</u> inne		<u><b>W</b></u> örtliche Rede
<u>S</u> pannung		
<u><b>T</b></u> itel		

Das Problem kennt ihr alle: Es gibt Wörter oder Begriffe, die einfach nicht ins Hirn wollen. Da hilft nur eins: Dem Esel Brücken bauen. Je merkwürdiger die Brücke, desto besser für den Esel. Besonders abgesichert werden müssen dabei Begriffe, die ihr zwar im Prinzip wisst, aber dauernd verwechselt.

#### Lernmethode: Karteikarten

Schreib auf jede Karteikarte einen Merksatz. Auf der Rückseite ist Platz für Beispielwörter/-sätze. (In den Fremdsprachen kannst du das Wort vorne in der einen Sprache und hinten in der anderen Sprache aufschreiben). Grundsätzlich ist besser, wenn du Wörter in einen Zusammenhang einfügst.

Beginne rechtzeitig mit der Vorbereitung für die Klassenarbeit. Lies dir die Karten einmal am Tag genau durch (am besten laut vorlesen!). Dann wiederhole alle Karten noch einmal. Karten, die du schon gut kannst, bekommen einen Haken oder wandern auf einen zweiten Stapel. Am nächsten Tag beginnst du mit den Karten, die du noch nicht so gut kannst. Lies dir aber auch noch einmal die Karten vom zweiten Stapel durch und hake sie erneut ab, wenn du sie noch immer kannst. Nach einer Woche sollten alle Karten drei Haken haben. So kannst du sicher sein, dass du alle Inhalte gelernt hast.

Beispiel: "Auf das muss ich beim Diktat (Klasse 5) achten":

#### **SCHÄRFUNG**

Wenn du nach einem kurz gesprochenen, betonten Vokal nur einen Konsonanten hörst, wird dieser meistens doppelt geschrieben. Ändert sich die Form des Wortes, bleibt die Konsonantendopplung.

Tanne, wollen, stumm

Schiffe sind ein wichtiges Transportmittel.

himmel – himmlich, kommen – sie kommt

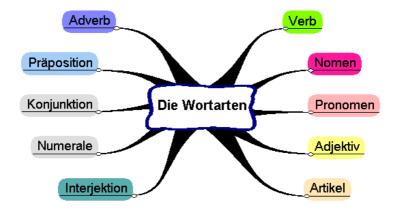
## **Lernmethode: Lernplakat und Mindmap**

Eine Gedankenlandkarte (Mind-Map), in der die Einzelheiten bildlich dargestellt werden, ist oft hilfreich, um Gedanken zu ordnen oder um die Ergebnisse einer Erarbeitung zu sortieren. Sie ist auch sehr hilfreich bei der Lektüre umfangreicherer Texte (z. B. beim Darstellen der Hauptfiguren und Handlungssträngen in Dramen und Romanen) und bei der Vorbereitung von Referaten und Hausarbeiten.

Strukturiere den Stoff für die nächste Klassenarbeit in Form einer MINDMAP auf einem DINA3-Plakat.

Schreibe z. B. alle Wortarten für die nächste Deutsch-Klassenarbeit auf. Welche Begriffe (z. B. Nominativ, Perfekt, Komparativ) gehören zu welcher Wortart? Verschaffe dir so einen Überblick.

Beispiel: "Auf das muss ich bei der Grammatikarbeit (Klasse 5) achten":



#### Lernmethode: Reimtechnik

Reime und Lieder sind für unser Gehirn leicht verdaulich. Deshalb sollte man so oft wie möglich versuchen, wichtige Fakten zu reimen oder Sachverhalte mit einer bekannten Melodie zu unterlegen, um sie schneller und besser behalten zu können.

Beispiel: "Rechtschreibung in Klasse 5":

```
Nach vom, zum oder beim, /
schreib niemals klein
```

Endet ein Wort auf -ung, -heit, -keit, -schaft oder -nis. / Die Großschreibung sei Dir gewiss

Da, wo man redet, sagt und **spricht**, / vergiss die kleinen Zeichen nicht

Trenne nie st, / denn es tut ihm weh

S und T wird nie getrennt, / auch wenn das ganze Schulhaus brennt.

## **Lernmethode: Vokabel-Lerntipps**

#### Vokabel-Lerntipp 1: Kleine Portionen

Neue Vokabeln lassen sich besser lernen, wenn sie in kleine Portionen von etwa zehn Vokabeln eingeteilt werden. Zwischen den Vokabel-Portionen können andere Hausaufgaben erledigt werden. Hierzu eignen sich (als Pause) besonders schriftliche Aufgaben. Nur bei Wiederholungen sind auch größere Vokabelmengen sinnvoll.

#### Vokabel-Lerntipp 2: Abwechslung

Da das Vokabellernen vorwiegend mündlich geschieht (Achtung: bei Französisch unbedingt auch schriftlich üben, da sich die Aussprache und Schreibweise häufig unterscheiden), sollte man es möglichst nach und vor einer schriftlichen Hausaufgabe durchführen. Auf keinen Fall solltest du Vokabeln für zwei Fremdsprachen hintereinander lernen! Sonst besteht die Gefahr, dass die noch nicht gefestigten Vokabeln durcheinandergeraten.

#### Vokabel-Lerntipp 3: Lernen durch Schreiben

Das Aufschreiben von Vokabeln auf Karteikarten oder in ein Vokabelheft ist keine unnütze Zusatzarbeit, sondern ein wichtiger erster Lernschritt, der beim späteren mündlichen Lernen der Vokabeln helfen wird. So lernst du die Vokabeln über zwei Lernkanäle: Durch das Schreiben und durch das anschließende Lesen. Wer die Vokabeln besser durch Schreiben lernen kann, sollte das nutzen und sie ruhig mehrfach aufschreiben.

## Vokabel-Lerntipp 4: Lernen durch Sprechen

Lies die Vokabeln und deren Übersetzung laut vor. Schwierige Vokabeln kannst du auch auf besondere Weise vorlesen: langsam, schreiend, flüsternd, Grimassen schneidend, ...

**<u>Tipp:</u>** Achte aber auf eine gute Aussprache.

#### Vokabel-Lerntipp 5: Randvokabeln

Beim Vokabellernen kann man sich häufig die Randvokabeln am besten merken. Deshalb solltest du beim Aufschreiben darauf achten, dass die erste und die letzte Vokabel möglichst schwere sind.

#### Vokabel-Lerntipp 6: Gemeinsam lernen

Tu dich mit einem Freund oder einer Freundin zusammen und fragt euch gegenseitig die Vokabeln ab. Dabei lernt nicht nur der Abgefragte, sondern auch der Fragende!

**Tipp:** Stellt euch gegenseitig Vokabeltests, die ihr anschließend gemeinsam korrigiert.

#### Vokabel-Lerntipp 7: Eselsbrücken finden

Bei sehr schweren Vokabeln kannst du dir Eselsbrücken überlegen. Beispiel: plane – Flugzeug. Bei "plane" fällt dir vielleicht das Wort "die Plane" ein. Jetzt suchst du dir ein Verbindungsglied zwischen dem "Flugzeug" und der "Plane". Stell dir vor, wie ein Flugzeug auf einer riesigen Plane in eurem Garten landet.

## Vokabel-Lerntipp 8: Vom Computer helfen lassen

Wenn du einen Computer hast, kannst du dich erkundigen, ob es geeignete Vokabelprogramme gibt. Mit ihnen fällt das Lernen häufig viel leichter.

## Vokabel-Lerntipp 9: Lernkartei

Schreibe die Vokabeln auf Karteikarten: vorne die Vokabeln, hinten die Übersetzungen. So kannst du die Reihenfolge der Vokabeln immer neu verändern.

**Tipp:** Schreibe schwierige Vokabeln besonders auf: sehr groß, mit einem speziellen Stift, in Farbe, mit einem Bild (Mindmap), Synonyme (d. h. Wörter mit gleicher Bedeutung), Antonyme (d. h. Wörter mit gegensätzlicher Bedeutung), extra Listen mit schweren "kleinen" Wörtern (z. B. "und", "aber", "oder"), ...

## Vokabel-Lerntipp 10: Zettel aufhängen

Schreibe Vokabeln, mit denen du dich besonders schwertust, auf einen großen Zettel. Hänge diesen irgendwo (z. B. an der Pinnwand) bei dir im Zimmer auf, sodass du ihn immer sehen kannst. Lass den Zettel einfach für ein paar Tage hängen und du wirst sehen, dass du die Vokabel ganz automatisch ohne weitere Anstrengung gelernt hast.

#### Vokabel-Lerntipp 11: Wiederholungen

Da wir Gelerntes nach dem ersten Lernen schnell wieder vergessen, sollten Vokabeln nach etwa einer Stunde zum ersten Mal werden. Dadurch verhinderst du, dass du sie später von Neuem lernen musst. Neu Gelerntes sollte spätestens nach vier Wochen noch einmal wiederholt werden (Kurzzeitgedächtnis → Langzeitgedächtnis)

## Wie gehe ich mit Vokabeln um, die ich mir schwer merken kann?

- Für schwierige Vokabeln gibt es einige Extratricks, bei denen deiner Phantasie keine Grenzen gesetzt sind.
- Schreibe die schwierigen Vokabeln auf eine besondere Weise (z. B. farbig, sehr groß oder sehr klein, mit geschlossenen Augen, in Geheimschrift, auf dem Kopf stehend, mit einer Schreibmaschine, oder schau dir die Vokabeln im Spiegel an und schreibe sie von dort ab).
- Mach dir zu schwierigem Vokabular kleine Zeichnungen.
- Lies ein Wort, schließ die Augen und stell dir das Schriftbild vor.
- Überlege dir einen einprägsamen und sinnvollen Beispielsatz mit den schwierigen Vokabeln.
- Sprich die Wörter auf eine besondere Weise, z.B. flüsternd, schreiend (Achtung, denke dabei an deine Nachbarn!) oder mit der Stimme eines bekannten oder seltsamen Geschöpfs.
- Sprich die Wörter mit ihrer Bedeutung langsam auf ein Aufnahmegerät und höre sie ab.
- Sprich die Wörter mit ihrer Bedeutung langsam auf ein Aufnahmegerät und lass dabei eine längere Lücke zwischen dem Wort und seiner Bedeutung. So kannst du dich selbst abfragen, schriftlich oder mündlich.
- Sprich die schwierigen Wörter langsam auf ein Aufnahmegerät, höre das Gesagte wie im Diktat an und schreibe sie auf einen Zettel. Lass dich abfragen. Frage jemanden ab.
- Du kannst die Vokabeln auch einem Familienmitglied beibringen.
- Überlege dir Eselsbrücken.
- Bring die schwierigen Vokabeln mit Körperteilen, mit Gegenständen, mit ... in Verbindung.
- Wiederhole die schwierigen Vokabeln, während du im Raum bzw. im Freien umherläufst.

# Lerntipps für die modernen Fremdsprachen (Französisch und Spanisch)

- Erledige deine Hausaufgaben immer rechtzeitig und alleine.
- Wiederhole den im Unterricht erarbeiteten Lernstoff und versuche die grammatischen Regeln in eigenen Worten wiederzugeben. Eselsbrücken können hierbei hilfreich sein.
- Wiederhole immer mal wieder gemachte Übungen (v.a. die vom Lehrer erstellten Materialien), da derartige Übungen in Tests und KAs drankommen können.
- Lerne Vokabeln regelmäßig und schriftlich (v.a. in Französisch und bei Besonderheiten in der Rechtschreibung) und wiederhole immer wieder "altes" Vokabular. V.a. bei Wörtern mit besonderer Rechtschreibung bzw. mit besonderer Betonung lohnt es sich, diese laut vor sich herzusagen.
- Das Notieren von Vokabeln auf kleinen Karteikarten ermöglicht ein leichteres Abfragen durch andere Personen.
- Notiere dir Wortfamilien (d.h. Wörter derselben Familie), erstelle Mind-Maps (mit Wörtern, die zu einem Thema gehören), notiere Wörter mit ähnlicher Bedeutung (z. B. her-/wegbringen) und notiere Gegensatzpaare (z. B. kaufen verkaufen).
- Erstelle dir eine Liste mit "schwierigem" Vokabular (z. B. kleine Wörter; Wörter, deren Rechtschreibung Besonderheiten aufweist usw.) und wiederhole dieses regelmäßig.
- Nimm dir täglich 15-30 Minuten Zeit für die Wiederholung, das Lernen und Festigen des Lernstoffes in jeder Fremdsprache.
- Lerne immer wieder zusammen mit einem Mitschüler. Fragt euch gegenseitig grammatische Regeln ab bzw. diejenigen Übungen, bei denen ihr Fehler (ge)macht (habt). Auch spielerisches Lernen kann sehr hilfreich sein (z.B. Bingo).

- Schreibe gelegentlich einen Lektionstext ab und übersetze den Inhalt mündlich ins Deutsche um zu sehen, ob du den Inhalt auch verstanden hast.
- Verfasse eigene (frei erfundene) Texte und lass diese von deinem Lehrer (oder deiner Nachhilfe) korrigieren.
- Nimm am Unterricht immer konzentriert teil (v. a. dann, wenn neuer Lernstoff erarbeitet bzw. eingeführt wird). Lass dich nicht von anderen ablenken und lenke andere nicht ab.
- Frag nach, wenn du etwas nicht verstanden hast. Fragen ist kein Zeichen von "Schwäche", sondern vielmehr ein Zeichen dafür, dass du mit deinem Kopf im Unterricht dabei bist.
- Im Falle einer Erkrankung: Erkundige dich bei einem fachlich "starken" Mitschüler bzgl. des gelernten Unterrichtsstoffes und der zu erledigenden Hausaufgaben und hole das Versäumte schnellstmöglich nach.
- Erledige Korrekturen von Tests und Klassenarbeiten gewissenhaft und zwar so, dass du etwas aus deinen Fehlern lernst (d.h. um eine gute Korrektur handelt es sich dann, wenn du selbst erklären kannst, welche(n) Fehler du gemacht hast). Unterstreiche bei der Korrektur die korrigierte Stelle und notiere dir ggf. eine entsprechende Regel.
- Korrigiere bei der Besprechung von Übungen deine gemachten Fehler immer mit einem Rotstift, damit du beim Wiederholen (bzw. beim Vorbereiten auf Tests und KAs) weißt, worauf du zu achten hast.
- Aus Fehlern zu lernen heißt, (anhand einer Regel) erklären zu können, weshalb es sich um einen Fehler handelt.
- Erstelle dir ggf. ein Lerntagebuch (Was kann ich schon? Was ist mir neu? Was möchte ich vertiefen?) oder einen Lernplan (z. B. täglich nach dem Abendessen lerne ich fünf Minuten für das Fach Englisch).

Beratungslehrer (Sebastian Michel)

## Wie kann ich mir den Lernstoff besser einprägen?

- Frag dich nach dem positiven Sinn dessen, was du lernen sollst.
- Verknüpfe neues Wissen mit Vorwissen (z. B. ähnliche Strukturen einer anderen Sprache) und versuche das, was du zu lernen hast, so zu verstehen, dass du es selbst erklären kannst.
- Vermeide reines Auswendiglernen.
- Setze den neuen Lernstoff sinnvoll um (z. B. schreibe Sätze mit den neuen Vokabeln).
- Stelle Zusammenhänge mit dem neuen Lernstoff her (z. B. kann das Lernen von Verben hilfreich sein, da man ohne Verben keinen richtigen Satz sagen bzw. schreiben kann).
- Achte darauf, dass es auf die Qualität deines Wissens ankommt und nicht auf die Quantität (d. h. es ist hilfreicher weniger sehr gut zu können als alles nur so lala).
- Je besser du einen neuen Lernstoff verstanden hast, desto leichter kannst du diesen später wieder abrufen.
- Überlege dir, ob du den neuen Lernstoff mit möglichst vielen Sinnen erfassen kannst (z. B. hören, sehen, anfassen).
- Achte darauf, dass du in einer angenehmen Arbeitsatmosphäre arbeiten kannst (z. B. in einem aufgeräumten Zimmer).
- Fasse den neuen Lernstoff in eigenen Worten zusammen.
- Überprüfe anhand von Übungen, ob du den neuen Lernstoff auch wirklich verstanden hast.
- Korrigiere gemachte Fehler immer mit einem Buntstift, damit du dich beim Lernen auf die Klassenarbeit daran erinnern kannst, wo du noch Schwierigkeiten hast.
- Versuche gemachte Fehler anhand einer Regel zu benennen.
- Vermeide das Lernen auf den letzten Drücker (d. h. lerne langfristig und zeitnah).
- Wiederhole den neuen und alten Lernstoff in regelmäßigen Abständen (z. B. an Wochenenden oder in den Ferien).

#### Lern- und Arbeitsverhalten

#### **Arbeitshaltung**

- Erstelle dir Tagesprotokolle Selbstbeobachtung, Selbstbewertung)
- Eigne dir eine selbstmotivierende Haltung an (z. B. "Tu's gleich!")
- Lerne zu festen Zeiten (Gewohnheitsbildung)
- Erleichtere dir den Lernstart (z. B. durch Erledigung zunächst leichter Aufgaben)
- Versuche große Ziele (wie Klassenarbeits- und Prüfungsvorbereitungen) schrittweise zu erreichen
- Gestalte deinen Arbeitsplatz lernförderlich (Sauberkeit, Ordnung, keine Ablenkungen)
- Gehe sorgsam mit deinen Lern- und Arbeitsmittel um
- Löse Aufgaben systematisch und führe Ergebniskontrollen durch
- Arbeite den Stoff gründlich durch und prüfe, ob dieser sitzt
- Wiederhole regelmäßig alten Lernstoff
- Belohne dich nach dem Lernen durch angenehme Freizeittätigkeiten

## Stressbewältigung

- Versuche dich immer wieder zu ermutigen (z. B. "Ich habe viel gelernt, also wird auch nichts schief gehen")
- Bereite Klassenarbeiten frühzeitig und gründlich vor
- Trainiere klassenarbeitsähnliche Aufgaben
- Lass dich nicht in angstmachende Gespräche verwickeln
- Mach Kurzentspannungsübungen (z. B. bewusstes Atmen)
- Achte darauf, dass deine eigenen Ansprüche realistisch (d. h. umsetzbar) sind und bleiben

- Beginne immer zunächst mit leichteren Aufgaben, bevor du dich an schwieriger Aufgaben machst
- Stelle dir lösungsförderliche Frage (z. B. Was ist gegeben? Was ist gesucht? Welche Regel kann ich anwenden?)
- Achte beim Lernen und beim Erledigen der Hausaufgaben darauf, dass du immer wieder Pausen einlegst

#### Lerntechnik

- Notiere dir immer deine Hausaufgaben und wichtige Termine (z. B. Klassenarbeiten, Tests, GFS)
- Strukturiere deinen Tagesablauf (z. B. mit Hilfe eines Lernplans)
- Versuche den Lernstoff "mehrkanalig" aufzunehmen (sehen, hören, sprechen, schreiben, handeln)
- Mache dir den Lernstoff verständlich (d. h. formuliere ihn in eigenen Worten, suche nach Strukturen, schlage ggf. Begriffe nach)
- Reduziere wo möglich den Lernstoff (z. B. durch Unterstreichungen bzw. Herausschreiben des Wesentlichen, durch Erstellen eines Mind-Maps)
- Kontrolliere schriftlich, ob du das Wesentliche auch tatsächlich wiedergeben kannst
- Benutze Gedächtnisstützen (z. B. Eselsbrücken, Bilder, Merkverse, Merkwörter)
- Verdeutliche dir Regeln anhand von Beispielen und verinnerliche dir die Regeln durch Übungsaufgaben
- Trainiere Lösungsverfahren schriftlich
- Fertige bei schwierigen Aufgaben Lösungsskizzen an
- Wiederhole alten Lernstoff in regelmäßigen Abständen

Beratungslehrer (Sebastian Michel)

## **Lernen lernen: Gesammelte Fragen und Tipps**

#### Schulranzen

- Habe ich Unnötiges im Ranzen (herumliegende Stifte, mehrere Tempopäckchen, leere Vespertüten bzw. —boxen usw.)?
- b. Habe ich alles Wichtige dabei (Schere, Klebstoff, Buntstifte, Füller, Tintenpatronen, Radiergummi, Lineal, Geodreieck usw.)?
- c. Habe ich alle Unterrichtsmaterialien eingepackt (Hefte bzw. Ordner, Bücher, ggf. Übungshefte usw.)?
- Habe ich meine Unterrichtsmaterialien der Reihenfolge der Unterrichtsstunden nach geordnet eingeräumt oder willkürlich? D.h. finde ich alles Nötige auf Anhieb?
- Räume ich meinen Ranzen nach dem Heimkommen erst mal aus?
- Organisiere ich den Kauf von Verbrauchsmaterialien rechtzeitig f. (z.B. Tintenpatronen, kaputtes Geodreieck usw.) und verschiebe ich es nicht auf "(über)morgen"?
- g. Entrümple ich meinen Ranzen regelmäßig (z.B. am Wochenende bzw. in den Ferien)?

## Mäppchen oder Schlampermäppchen?

- a. Sind meine Stifte ordentlich eingeräumt oder fliegen sie frei herum?
- b. Enthält mein Mäppchen einen funktionsfähigen Füller, Bleistifte, Buntstifte, Radiergummi usw.?
- c. Habe ich genügend Tintenpatronen dabei?
- d. Sind meine Bleistifte frisch gespitzt?

## Hausaufgabenheft

- a. Steht mein Stundenplan richtig drin (inkl. Raumnummern und ggf. Namen der Lehrer)?
- b. Trage ich am Ende der Stunde auch wirklich alle Hausaufgaben ein (Datum, Fach)?
- c. Streiche ich erledigte Hausaufgaben aus bzw. hake sie als erledigt ab?

#### Arbeitsplatzgestaltung

- a. Wohin lege ich meine nicht benötigten Bücher, Hefte usw.?
- b. Hängt mein Stundenplan sichtbar in meinem Zimmer?
- c. Ist mein Schreibtisch aufgeräumt?

#### Hausaufgaben

- Mache ich meine Hausaufgaben gleich oder verschiebe ich eher alles auf morgen?
- b. Fange ich mit einfachen Aufgaben an, bevor ich mich an schwierigere Aufgaben heranwage?
- c. Wie gehe ich vor, wenn ich etwas nicht verstehe? Gebe ich gleich auf oder hole ich mir Hilfe?
- d. Frage ich bei meinen Mitschülern nach, wenn ich etwas nicht verstehe?
- e. Erledige ich ähnliche Dinge (wie z. B. Fremdsprachen) hintereinander oder verwirrt mich das?
- f. Mache ich Pausen, damit ich mich wieder konzentriert an die Arbeit machen kann?

## Lernen im Allgemeinen

- Ich präge mir Lernstoff mittels Eselsbrücken und Merksätzen ein.
- b. Ich trainiere mein Kurzzeitgedächtnis (z.B. Namen).
- Ich wiederhole den Lernstoff in regelmäßigen Abständen (auch alten Lernstoff).
- d. Ich erstelle mir Sinnzusammenhänge (z.B. mittels eines Mind-Maps).
- Ich verknüpfe neuen Lernstoff mit Bekanntem (Aktivierung von e. Vorwissen).
- Ich versuche einen Sinn im Lernstoff zu erkennen (d.h. ich mache mir meine persönlichen Ziele bewusst).
- Ich kann mich selbst "managen" (für Ordnung sorgen, meinem Tagesablauf eine Struktur geben; Ablenkungen einschränken, sinnvoll und realistisch planen, mich und mein Lern-/Arbeitsverhalten beobachten und ggf. kritisch hinterfragen, eigene Pläne ggf. korrigieren).
- h. Ich kann planen: Was mache ich wann? Wann benötige ich Pausen? Was sind meine Ziele?
- Ich kann mich selbst beobachten: Welche Gefühle lösen welche Themen/welcher Lernstoff in mir aus? Wie aufmerksam arbeite ich wirklich? Was lenkt mich ab? Wann lenke ich mich selbst ab? Wie kann ich das ändern? Könnte mir eine Veränderung des Lernortes etwas bringen? Wie gelange ich zum erwünschten Erfolg?
- į. Ich kann mich selbst regulieren (ich organisiere mir selbständig Hilfe, falls nötig; ich überwache meine eigenen Lernpläne; ich korrigiere das, was mir nicht gelingt).
- k. Ich bemühe mich zunächst selbständig zu arbeiten (ohne Hilfe).
- I. Ich lese die Überschriften und Arbeitsaufträge genau durch und frage mich, was gegeben ist und was gesucht ist.
- m. Ich schaue drauf, ob in einer Frage mehrere Dinge gefragt werden und markiere mir dies in der Fragestellung.

- n. Ich schaue, ob ein Zusammenhang zwischen Frage und der Anzahl der Punkte besteht.
- o. Ich hinterfrage kritisch meine Erwartungshaltung und die der anderen. Ist diese realistisch und v.a. umsetzbar?
- Ich achte auf eine gesunde Ernährung, auf genügend Bewegung und ausreichend Schlaf.
- q. Ich versuche konstruktiv mit Misserfolgen umzugehen, indem ich nicht verzage sondern mir Wege überlege, wie ich es beim nächsten Mal besser schaffen kann.
- r. Ich hinterfrage das, was mich stresst und was mir Angst macht und suche nach Lösungen. Hierbei ist es besser, über meine Ängste zu reden als diese in mich hineinzufressen.
- s. Ich frage mich nach dem Ist-Zustand und dem Soll-Zustand und überlege mir, wie ich letzteren erreichen kann.
- t. Ich versuche zu großen Lernstoff zu bündeln und auf das Nötigste zu reduzieren (z. B. durch Mind-Maps).
- Wenn ich überarbeitet und völlig erschöpft bin, dann überlege ich mir, was mir gut tun könnte und tu mir was Gutes, um wieder Kraft zu schöpfen.
- v. Wenn ich gar nicht mehr weiter weiß, dann frage ich meinen Lehrer, denn der ist Experte. Alleine oder mit anderen lernen?

#### Alleine oder mit anderen lernen?

- a. Ich präge mir den Lernstoff zunächst allein ein.
- b. Wenn der Lernstoff sitzt, dann übe ich mit einem Mitschüler, der fachlich möglichst nicht schlechter ist als ich.
- Wenn ich mit jemand anderem zusammenlerne, dann machen wir das konzentriert und nehmen uns hierfür eine feste Zeit vor.

## Lernstoff einprägen

- Ich frage mich nach dem positiven Sinn des Lernens.
- b. Ich verknüpfe neues Wissen mit Vorwissen.
- Ich versuche den Lernstoff zu verstehen.
- d. Ich stelle Zusammenhänge zum neuen Lernstoff her.
- e. Es kommt mir nicht auf die Quantität (Menge) des Lernstoffs an, sondern auf die Qualität (weniger ist manchmal mehr; Mut zur Lücke).
- Ich versuche den Lernstoff mit möglichst vielen Sinnen zu erfassen.
- g. Ich achte auf eine angenehme Arbeitsatmosphäre (z.B. aufgeräumtes Zimmer; Lernen ohne Musik).
- h. Ich fasse den neuen Lernstoff in eigenen Worten zusammen.
- Ich überprüfe anhand von Übungen, ob ich den neuen Lernstoff auch wirklich verstanden habe
- Ich vermeide das Lernen auf den letzten Drücker (d.h. ich j. nehme mir vor, regelmäßig und kontinuierlich zu lernen).
- Ich wiederhole in möglichst regelmäßigen Abständen alten Lernstoff (z.B. in den Ferien oder an Wochenenden).
- Ich lerne Vokabeln schriftlich und möglichst in Sinnzusammenhängen.
- m. Ich notiere mir Vokabeln auf Karteikarten (und nicht auf fortlaufenden Listen).
- n. Ich erstelle mir Mind-Maps, um mir einen Überblick über Zusammenhänge zu geben.
- o. Ich mache mir schwierige Dinge anhand von Eselsbrücken bzw. Merksätzen klar.
- p. Ich lerne immer wieder mit anderen Klassenkameraden zusammen (möglichst mit fachlich stärkeren)
- Ich weiß, dass ich nur durch Üben zum Meister werden kann.
- Ich mache regelmäßig Pausen. r.
- Bewegung, eine gesunde Ernährung und ausreichend Schlaf helfen mir.

#### Lernzeitpunkt

- Ich bin Experte meiner Hoch-/Tiefphasen, d. h. ich lerne dann, wenn ich weiß, dass ich zu diesem oder jenem Zeitpunkt am fittesten bin.
- b. Ich versuche möglichst immer zu festen Zeiten zu lernen (Gewöhnungsbildung).
- c. Ich setze Prioritäten: Wichtiges erledige ich zuerst.
- d. Wenn mir der Lernstoff zu viel wird, dann erstelle ich einen Lernplan.

#### **Umgang mit Fehlern**

- a. Ich vermeide das Killern von Fehlern.
- b. Ich korrigiere gemachte Fehler mit einem Rotstift, damit ich weiß, was ich zur Vorbereitung auf die Klassenarbeit nochmal wiederholen sollte.
- c. Ich versuche mir gemachte Fehler anhand mir bekannter Regeln zu erklären.
- d. Ich erstelle mir eine Fehlerliste mit denjenigen Fehlern, die mir immer wieder unterlaufen (z. B. Angleichung von Adjektiven; Satzbau usw.).
- e. Ich sehe in Fehlern etwas Positives, da ich an ihnen wachsen und reifen kann, sofern ich auch aus ihnen lerne.

## Was mache ich, wenn ich etwas nicht verstehe?

- a. Ich frage möglichst noch im Unterricht nach.
- b. Ich frage meine Mitschüler, Geschwister oder Eltern.
- Nachfragen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen dafür, dass ich mit meinem Kopf aktiv im Unterricht dabei bin.

#### Motivation

- Ich frage mich, was mir gut tut.
- b. Ich erledige wichtige Dinge sofort.
- Ich setzte mir realistische Ziele. C.
- Ich beginne frühzeitig mit dem Lernen.
- Ich belohne mich, wenn ich etwas geschafft habe (z. B. mit angenehmen Freizeitaktivitäten).
- Ich unterscheide zwischen dem, was getan werden muss f. (Muss-Ziele) und dem, was getan werden kann (Prioritäten setzen).
- Ich fange frühzeitig mit Lernen an (und nicht auf den letzten Drücker).
- h. Ich führe Erfolge nicht auf den Zufall zurück sondern auf meine eigene Anstrengung bzw. Fähigkeit.
- Wenn mir etwas nicht so gelingt, wie ich es mir erhofft habe, i. dann überlege ich mir, was ich künftig besser machen kann. Hierbei darf ich gerne meine Lehrer bzw. Eltern fragen.
- Ich versuche einen Sinn im Lernstoff zu sehen (und wenn es nur j. das Bestehen des Schuljahres oder Erreichen des Abiturs ist).
- Ich bitte meine Eltern und Lehrer um positive Rückmeldungen.

## Umgang mit Ängsten

- Ich rede mit mir vertrauten Menschen über meine Ängste, in a. der Hoffnung, dass diese mir helfen können.
- b. Ich frage mich, was meine momentane Angst auslöst.
- Ich frage mich, was mir Halt und Sicherheit gibt. c.
- Ich erstelle mir realistische Lernpläne.
- Ich wende verschiedene Lernmethoden an. e.
- Ich atme tief durch und sage mir: "Ich bin was und ich kann f. was".
- Ich frage mich, was mein Idol in dieser Situation machen würde.

#### Konzentration

- a. Ich beseitige zunächst einmal alles, was mich von einem konzentrierten Arbeiten ablenken könnte.
- b. Ich sorge für ausreichend Schlaf.
- c. Ich schränke meinen Medienkonsum deutlich ein (Handy, PC, Spielkonsolen usw.).
- d. Ich tu mir etwas Gutes z.B. mit Musik, Sport o. Ä.
- e. Ich spiele und kommuniziere viel mit anderen Menschen (nicht via WhatsApp & Co.).
- f. Ich setze mich neben einen Mitschüler, der den Unterricht nicht stört.
- g. Ich trainiere mich an meine eigenen Versprechen zu halten.
- h. Ich treffe klare Vereinbarungen mit meinen Eltern und Lehrern (z. B. zum Verhalten, für Hausaufgaben usw.).
- i. Ich mache Konzentrationsübungen (u. a. auch im Bus, bei Autofahrten usw.).
- j. Ich trainiere Entspannungsübungen (Yoga, Atemübungen usw.).

Beratungslehrer (Sebastian Michel)

#### Elternarbeit

#### Betreuung zu Hause

Als Eltern unterstützen Sie Ihre Kinder – natürlich in Abhängigkeit vom Alter und deren Selbstständigkeit – bei den Aufgaben und beim Üben zu Hause durch Ernsthaftigkeit und Konsequenz.

#### **Tagesablauf**

Wichtig für den Schulablauf ist der regelmäßige Tagesablauf, in dem das Üben zu Hause seinen festen Platz hat. Auch am Wochenende – selbst an den verlängerten Wochenenden – muss Zeit für Aufgaben und die Vorbereitung auf den kommenden Schultag eingeplant werden. Der Wochenplan des Kindes muss in Absprache mit der Familie aufgestellt werden, damit das Kind keine Schwierigkeiten hat, schulische und familiäre Erwartungen zu koordinieren.

## Regelmäßiger Austausch

Bei Fragen nehmen Sie direkt Kontakt mit dem/der Lehrer/in auf. Warten Sie nicht zu lange – die meisten Probleme lassen sich ganz schnell und einfach aus der Welt schaffen.