

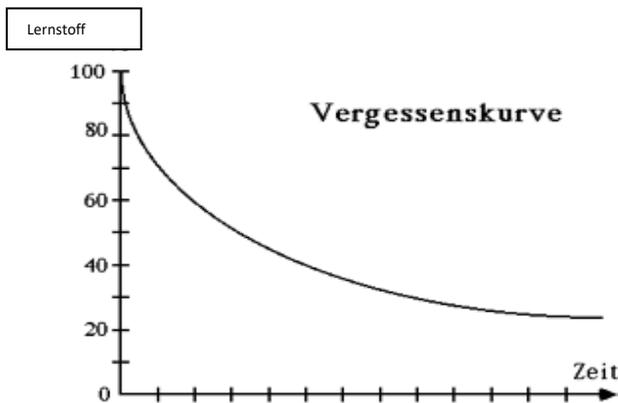
Informationsheft für Eltern und Schüler:  
**Lernen kann man lernen!**

• **Grundlegendes aus der Wissenschaft:**

Diese Leistungskurve zeigt, zu welchen Tageszeiten der Körper am leistungsfähigsten und somit auch am aufnahmefähigsten ist. Zudem wird gezeigt, dass die Leistungsfähigkeit abhängig ist von der Ernährung.



[Quelle: www.fruehstueck-fertig-los.de]



Die Vergessenskurve verdeutlicht, dass bereits nach kurzer Zeit über die Hälfte eines Lernstoffes wieder vergessen wird. Man geht davon aus, dass bereits am nächsten Tag nur noch 38% des Lerninhaltes abrufbar sind.

Verschiedene Lernstrategien können dem Vergessen aber entgegen wirken.

Die meisten Schüler „lesen“ sich einen Hefteintrag noch einmal schnell durch. Das reicht aber in den seltensten Fällen aus. Folgende Darstellung verdeutlicht, dass derjenige sich am meisten behält, der das Gehirn auf unterschiedliche Art und Weise anspricht und selbst auch etwas versucht/ übt/ hinterfragt und anderen erklärt.

**LESEN**  
10% wird behalten

**HÖREN**  
20% wird behalten

**SEHEN**  
30% wird behalten

**HÖREN UND SEHEN**  
50% wird behalten

**SELBST DARÜBER SPRECHEN**  
70% wird behalten

**SELBST AUSPROBIEREN UND AUSFÜHREN**  
90% wird behalten

- **„Richtige Einteilung“ heißt die Zauberformel**

So kann man „Start“-Probleme bei den Hausaufgaben vermeiden:

- Beginne mit den Hausaufgaben, die dir am leichtesten fallen oder am wenigsten Arbeit machen.
- Wechsle leichte und schwere Aufgaben ab.
- Lerne nicht zwei Sprachen hintereinander, sondern wechsle mit anderen Fächern ab.
- Streiche im Hausaufgabenheft durch, damit du siehst, was du schon geschafft hast.



***Belohnung ist wichtig:***

- Überlege dir vorher, mit was du dich in den Pausen belohnst!

**Schulaufgabenvorbereitung beginnt nicht zwei Tage vorher!**

***Beginne bereits 1-2 Wochen vor der Schulaufgabe***

- Überblick verschaffen: Was muss ich können?
  - Hefteinträge, Zusammenfassungen, Buch
  - Übersichtsblatt deiner Lehrkraft (ggf. noch einmal nachfragen!!)
- Lernplan anlegen und den Lernstoff in übersichtliche Portionen einteilen.
  - Verwende einen Kalender.
  - Plane auch Pausen ein und beachte feste Termine wie Fußballtraining, etc.
  - Notiere dir im Heft Fragen, die beim Lernen aufgetaucht sind!
- Probeschulaufgaben üben und gewissenhaft verbessern
  - Um zu wissen, was du besonders noch einmal üben musst, sind Probeschulaufgabe wichtig.
  - Auch übst du dabei, unter Zeitdruck zu arbeiten.
  - Du gewöhnst dich auch schon einmal an die Aufgabenstellung.

- **Tipps und Tricks: Lernstrategien im Überblick**

***Textinhalte sicher erfassen: Die 5-Schritt-Lesetechnik***

**1. Schritt: Verschaffe dir einen Überblick!**

- Überschriften, Bilder, Zwischenüberschriften, Quelle und Abbildungen geben dir bereits wichtige Hinweise zum Inhalt.

**2. Schritt: Stelle Fragen an den Text!**

- Überlege, welche Fragen (z.B. für ein Referat) dir der Text beantworten kann und welche offen blieben.
- Gilt für ein Referat: Entscheide dann, ob es sich lohnt, ihn zu lesen.

**3. Schritt: Lese den Text aufmerksam!**

- Unterstreiche danach Wörter, deren Bedeutung du nicht kennst und auch nicht erschließen kannst. Schlage diese in einem Wörterbuch nach.
- Gliedere den Text in Abschnitte und finde einzelne Überschriften dazu.

**4. Schritt: Fasse die wichtigsten Informationen zusammen!**

- Mache dir Stichpunkte zum Inhalt und fasse den Text somit zusammen (z.B. in Form eines Mind-Maps)

**5. Schritt: Wiederholung und Kontrolle**

- Gehe deine Stichpunkte Schritt für Schritt durch und prüfe, ob du den Inhalt verstanden hast.
- Kontrolliere dabei, ob du alle wichtigen Informationen gefunden hast.

***Folgende Strategien eignen sich für neue Inhalte, die ggf. auswendig gelernt werden müssen:***

↳ **Einfach, schnell, bewährt:**

Lernstoff nochmals sauber abschreiben, Lernstoff sauber abschreiben → abdecken → nochmals aus dem Gedächtnis richtig aufschreiben, in Stichpunkten aufschreiben (evtl. auf Karteikärtchen), Stichpunkte/ Unterpunkte durchnummerieren, wichtige Punkte farbig anstreichen, auswendig lernen in Bewegung (herumlaufen, Karteikarten während eines Spazierganges lernen)

↳ **„Strukturieren“: Das Lernplakat (→ DIN A 3 Papier)**

Lerninhalt bildlich darstellen, mit Pfeilen Beziehungen verdeutlichen, Mind-Map erstellen, ggf. Bilder/ Skizzen dazu malen

↳ **„Eselsbrücken“:**

Reime bilden, Merksprüche bilden („Im Osten geht die Sonne auf ...“)

↳ **„Bildhafte Schlüsselwortmethode“:**

ähnlich klingende Wörter finden und lustige Sätze bilden: z.B. engl. *mice* = *Mäuse*

*Viele Mäuse knabbern an den MAISkolben. (MAIS (Schlüsselwort) = mice)*

↳ **„Loci“-Methode: Der Gedächtnisspaziergang**

Stelle dir einen Lieblingsraum vor. Den Lerninhalt verteilst du nun auf die verschiedenen Möbelstücke (Bett = ..., Schreibtisch= ...) und lernst ihn so. „Gehe durch dein Zimmer spazieren“ und sage dabei an jedem Möbelstück das Gelernte auf.

In der Prüfung reicht es dann aus, den „Spaziergang zu wiederholen“.

***So kannst du Zusammenfassungen üben***

- Texte selbst lesen (Zeitung, Artikel im Internet ausdrucken, Geschichten im Lesebuch) - Stichpunkte notieren - anhand der Stichpunkte den Inhalt an eine andere Person mündlich wiedergeben (Erzähle immer im Präsens)
- Texte lesen – Texte weglegen (so verhinderst du das Abschreiben vom Text) – Stichpunkte notieren – schriftlich zusammenfassen (anschließend mit Hilfe des Ausgangstextes auf Vollständigkeit überprüfen)
  - Wichtig: Anfangs nur einfache und kurze Hauptsätze bilden, bei zunehmender Sicherheit auch Nebensätze bilden (auf die Zeitstufe achten!)
- Texte vorlesen lassen – dabei Stichpunkte notieren – anschließend mündlich wiedergeben, um was es in dem Text geht (Erzähle immer im Präsens!)
- Texte an die Wand kleben – vom Tisch hinüberlaufen, ersten Absatz lesen, zurücklaufen – nun am Schreibtisch sitzend Stichpunkte notieren – am Schluss: kurze Kontrolle auf Vollständigkeit, dann schriftlich zusammenfassen
- Texte „zerschneiden“ und Abschnitte in der Wohnung verteilen → Herumlaufen und versuchen, die richtige Reihenfolge herauszubekommen – nachher dann ohne Textvorlage Stichpunkte zum Inhalt notieren – mündlich einer Person darüber berichten, um was es in dem Text geht – schriftlich zusammenfassen

**Hier ein paar zusätzliche Übungen zum fehlerfreien Schreiben (auch für Fachbegriffe/ Vokabeln geeignet!)**

- kurze Texte fehlerfrei abschreiben → Konzentration wird verlangt!
- kurze Diktate  
→ falsch geschriebene Wörter daraufhin mehrmals sauber hintereinander aufschreiben
- kurze Texte (am besten Gedichte) abschnittsweise aufdecken, Zeile einprägen, Zeile abdecken, Satz aus dem Gedächtnis heraus richtig aufschreiben  
→ Nicht alle Wörter müssen 1:1 übernommen worden sein. Wichtig ist, dass richtig geschrieben wurde.  
→ falsche Wörter mehrmals richtig aufschreiben
- Lauf-Diktate: Kurze Texte an die Wand kleben  
→ Vom Tisch zur Wand laufen, Wörter einprägen, am Tisch dann aufschreiben, am Ende kontrollieren  
→ falsche Wörter mehrmals richtig aufschreiben
- Wortsuche: Schwierige Wörter auf Klebezettel schreiben und in der Wohnung verteilen → Herumlaufen und versuchen, sich sowohl das Wort als auch dessen Ort zu merken und dann am Schreibtisch aufzuschreiben  
→ Bsp: *nämlich: Küchenschrank*  
*Maschine: Badezimmerspiegel*
- Rechtschreibstrategien beim Üben anwenden: Signalwörter wie Artikel beachten, Nebensätze erkennen und Kommas setzen, dass-Probe