

AUCH LERNEN WILL GELERNT SEIN!

Jetzt soll ich auch noch Lernen lernen? Was denn noch alles?

Keine Sorge: Lernen lernen ist einfacher als du denkst und hilft dir dabei das schulische Lernen leichter zu bewältigen. Damit es mit weniger Anstrengung klappt hier einige Infos für dich:

Bevor du mit dem eigentlichen Büffeln beginnst, sollten die Rahmenbedingungen stimmen. Das ist entscheidend dafür, wie du mit dem Lernen vorankommst:



KÖRPERLICHES BEFINDEN

Am besten lernt es sich, wenn man gesund, gut satt - aber auch nicht vollgestopft ist und ausreichend zu trinken griffbereit hat.



ARBEITSPLATZ

Richte dir einen fixen Arbeitsplatz ein, am besten an einem Ort, wo du dich sicher fühlst. Es ist wichtig ungestört zu sein und auch keine verlockende Aussicht zu haben, die einen ablenken könnte. Musik kann auch ablenken, da man oft „mittanz“ oder gar mitsingt. Geeignet ist daher besser Musik ohne Gesang als Hintergrund bei Routinearbeiten. Gut beleuchtet und gelüftet kann's dann losgehen!



ARBEITSUNTERLAGEN

Habe ich alles beisammen? Wie sind die Aufzeichnungen gestaltet?

STIMMUNG

Eine neutrale Stimmung hilft dich besser zu konzentrieren. Also wenn du wütend oder traurig bist, versuche das vorher zu klären!



RAHMEN-BEDINGUNGEN DES LERNENS

LERnteCHNIKEN

Es gibt viele Tipps, wie Lernen leichter gelingen kann. Schau im JUSY vorbei, hier gibt es Tipps zum Mitnehmen!



BEZIEHUNGEN

Positive Beziehungen zu deinen Eltern und Lehrer*innen unterstützen dich beim Lernen.



PLANUNG

Von 9-11h und um 17h ist im Durchschnitt die Tagesleistungskurve am höchsten. Wenn möglich berücksichtige das beim Lernen. Teile den Lernstoff gut auf. Was brauchst du schon morgen, was reicht nächste Woche? Stecke dir kleine Teilziele, damit du auch Zwischenerfolge feiern kannst. Denke auch an ausreichende Pausen - 30 min. lernen, 5 min. Pause. Nach dem Lernen ist das Gehirn noch mit dem Einprägen beschäftigt, daher ist auch nach dem Lernen eine (wenig aufregende) Pause wichtig! Wenn du den Lernstoff im Verlauf einer Woche 3- bis 4-mal wiederholst, kannst du deine Gedächtnisleistung von 48% auf 92% erhöhen!



MOTIVE

Warum lerne ich? Habe ich ein Ziel vor Augen?



LERNTIPPS

Stell dir vor du bist in einem Dschungel ... entdeckst die Natur- und Pflanzenwelt ...

Auch beim Lernen kannst du Entdecker*in von neuen Abenteuern werden. Lernen kann auch Spaß machen und muss nicht immer „trocken“ sein. Hier einige Tipps, wie es leichter gelingt!

AUFWÄRMEN

Unser Gehirn ist ein Muskel und so wie beim Sport, hilft auch beim Lernen eine Einstimmung und Aufwärmung, am besten mit gezielten Bewegungen, die beide Gehirnhälften ansprechen:

- „Male“ mit beiden Händen abwechselnd eine liegende 8 in die Luft! Bewege dabei nur die Augen, nicht den Kopf.
- Kopfwäsche: Drücke mit den Fingern auf die Kopfhaut, als würdest du Shampoo einmassieren.
- Ohren ausrollen: Drücke deine Ohrränder und rolle diese aus, das aktiviert dein Gehirn.
- Denknöpfe: Drücke mit der rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger unterhalb der Enden der Schlüsselbeine (etwa 5 cm unter deinem Hals) und lege die linke Hand flach auf deinen Bauch in der Gegend des Nabels.
- Überkreuzbewegung: rechter Ellenbogen trifft linkes Knie, linker Ellenbogen trifft rechtes Knie.
- Versuche beidhändig (gleichzeitig) zu schreiben – das aktiviert beide Gehirnhälften!

AKTIVE LERNPHASE

Versuche den Lernstoff auf so vielen Ebenen wie möglich aufzunehmen. Es gibt drei verschiedene Lerntypen:



Die visuellen Typen brauchen Skizzen, Bilder, eine gute Gliederung, Farben und Zusammenfassungen, da sie Gesehenes leichter behalten.



Akustische Typen unterstützt es den Lernstoff vorgetragen zu bekommen.



Motorische Typen lernen am besten, wenn sie beim Lernen aktiv sind und etwas tun z.B. schreiben oder herumlaufen. Nütze dein bevorzugtes Sinnesgebiet und versuche auch den Lernstoff über alle Sinne aufzunehmen, denn das ist weniger ermüdend.

Hilfreiche Tipps dafür:

- Male Bilder zu den Unterlagen, die dir helfen das Gelernte zu erinnern.
- Schreibe einen Schummler (den du dann natürlich nicht mehr brauchst, weil du dir mit richtigem Lernen ja alles besser merkst ☺)
- Nimm den Lernstoff auf und höre ihn dir öfter an.
- Schreibe eine Zusammenfassung.
- Sprich mit Kolleg*innen über den Lernstoff.

SCHREIBTISCH-PRINZIP: Wenn du einen Schreibtisch mit sechs Schubladen hast, wirst du dann zwei Laden vollstopfen und die anderen leer lassen? Nein, das wäre weniger sinnvoll. Mache es ebenso mit deinen Aufgaben! Wenn du Sonntag eine Lernpause machst, hast du sechs Tage zur Verfügung. Vermeide, dass einige Tage überfordernd sind und andere wiederum ohne Belastung bleiben. Teile dir deine Aufgaben und Pflichten gleichmäßig auf!



BERGSTEIGER-PRINZIP: Beim Wandern wirst du nicht gleich eine schwere Kletterroute wählen, sondern zunächst einmal die Bergstraße, um zu trainieren. Setze dir auch beim Lernen zunächst kleine Ziele - und wachse mit deinen Erfolgen!



KRIMI-PRINZIP: Wenn du zwei Krimis nacheinander liest, kann es passieren, dass du die Täter*innen verwechselst. Du bist dir vielleicht nicht mehr sicher, welche*r Täter*in zu welchem Buch gehört. Ebenso ergeht es dir, wenn du zwei sehr ähnliche Lernfächer hintereinander durchnimmst. Das verwirrt und hemmt das Gedächtnis. Versuche daher, beim Lernen möglichst viel Abwechslung hineinzubringen und lerne möglichst unähnliche Stoffgebiete hintereinander.



WANDERPFAD-PRINZIP: Wenn du einmal über eine Wiese gehst, dann richtet sich das Gras danach wieder auf. Wenn du es aber mehrmals tust, dann zeichnet sich irgendwann mal der Weg ab, den man gegangen ist. So ist es auch beim Lernen. Damit ein Stoff richtig gut abgespeichert werden kann, musst du ihn öfters lernen und immer wieder wiederholen.



SCHAUFENSTER-PRINZIP: Schaufenster von Geschäften sind meist beeindruckend gestaltet. Sie sind nicht nur übersichtlich, sondern enthalten auch verschiedene Farben, verschiedene Anordnungen usw. Mache es mit deinem Heft oder mit deinem Buch genauso! Jede Seite, die du lernen sollst, ist wie ein leeres Schaufenster. Du kannst wichtige Wörter und Stellen unterstreichen, markieren, farblich gestalten und das Lernen so einfacher und interessanter machen.



JETZT FEHLT NUR MEHR DIE PRÜFUNG!

Wenn du dich vor der Prüfung mit anderen Fächern/Stoffgebieten beschäftigt hast, blättere die Unterlagen noch einmal kurz durch und lies die Überschriften. Das hilft dir dein Wissen gut wiedergeben zu können! Jetzt noch Inhalte zu lesen bringt nichts mehr und macht dich nur unnötig nervös. Du schaffst das schon, denn jetzt bist du ja gut vorbereitet!

GUTES GELINGEN UND ERINNERE DICH DARAN ...

DU BIST ALS PERSON WICHTIG UND WERTVOLL,

AUCH WENN ES IN DER SCHULE EINMAL NICHT SO GUT KLAPPT!