

- eine Zusammenfassung ausgesuchter Lernschritte aus Büchern von W. Endres et al, anderen Autoren und eigenen Erfahrungen

Als Hauptwerk diente das Buch: "So macht Lernen Spaß" Wolfgang Endres

(Erzieher und Referent in der Lehrerfortbildung) ELTZ - Verlag Weinheim

zusammengestellt von:

Heinz Gutfleisch

(Studiendirektor)

Friedrich- Schiller- Gymnasium in Marbach/N.

Schulstraße 34 71672 Marbach/N.

Tel.: 07144-8458-0; Telefax: 07144-8458-20

privat:

Dresdener Weg 14 71672 Marbach/N.

Was du mir sagst, das vergesse ich.



Was du mir zeigst, daran erinnere ich mich.



Was du mich tun lässt, das verstehe ich.



KUNG-FU-TSE (Konfuzius, ca. 500 v. Chr.)

Die Lernpsychologie hat nachgewiesen, dass wir



10 % dessen behalten, was wir lesen



20 % dessen behalten, was wir hören



30 % dessen behalten, was wir **sehen**



50% dessen behalten, was wir **hören** und **sehen**



70 % dessen behalten, was wir selbst sprechen



90 % dessen behalten, was wir selbst ausprobieren und ausführen

- "Womit habt ihr bei euren Hausaufgaben am meisten Probleme?"
- "Was könnt ihr von euren Maßnahmen bei den Hausaufgaben weiterempfehlen?"
- "Was erwartet ihr von unserer gemeinsamen Veranstaltung?"

Sammeln der Beiträge

Wir müssen einige Vereinbarungen treffen, damit unsere Zusammenarbeit in Ordnung geht:

Vorschläge

- ♦ Pünktlichkeit, bei der Arbeitszeit (30 Minuten) und bei den Pausen (300 Sekunden)
- ♦ Mitarbeit, Ideen einbringen
- ♦ Aufmerksamkeit, jeder ermahnt sich selbst zur Konzentration und stört nicht die anderen
- ♦ Lerntipps und -tricks ausprobieren, Erfahrungen sammeln und entscheiden (hat sich die Maßnahme bewährt - weitermachen, ist die Maßnahme für mich nicht vorteilhaft - aus dem Angebot streichen
- ♦ mitschreiben der wichtigsten Dinge

Hauptanliegen in der Lern- Tipps:

- 1. Erlernen von Entspannungstechniken
- 2. Üben von Konzentrationstechniken
- 3. Einblicke in die Trickkiste (Lerntipps und -tricks)
- 4. Verhalten innerhalb der Klasse (Klassenklima)
 - **5.** Lerngruppen (erklär' mir 'was, ich erklär' dir 'was)
 - **6.** Wie stelle ich mich mündlich in das richtige Licht?
 - 7. Wie verhalte ich mich gegenüber Lehrerinnen und Lehrern
 - **8.** Wie schaffe ich es, 'gesund' durch den Schulalltag zu kommen?

5. – 8. Nicht im Basisprogramm bearbeitet!

Entspannungstechniken:

Für Entspannungsübungen gelten besondere Regeln:

1. Die Teilnahme ist freiwillig!

(Wer nicht teilnehmen möchte, der geht für die Zeit vor die Tür, verhält sich draußen sehr still und kommt nach Abschluss der Übung wieder zurück)

2. Niemand berührt seine Nachbarn

(Weil alle die Augen geschlossen haben, ist jeder "schutzlos" und ahnungslos und erschrickt möglicherweise!)

3. Jeder folgt den Anweisungen und genießt die Übung

(Auch wenn in den Anweisungen Dinge gesagt werden, die "ich gerade nicht mitmachen möchte", so ist das besser, als sich darüber aufregen zu wollen!)

4. Am Ende der Übung bleibe ich noch kurz ruhig

(nachdem ich mich "gereckt und gestreckt" habe und nicht gleich wieder in den Stress verfalle!)

5. Wenn ihr das Bedürfnis nach Entspannung habt, könnt ihr die/ den Lehrer/in bitten, einmal wieder eine Übung zu machen

Ein Hinweis für die Kollege/inne/n:

- Als Thema für Entspannungsübungen eignen sich auch Lernziele aus dem Unterrichtsalltag;
- Mit einer geeigneten Musik kann man den Schüler/inne/n eine Zusammenfassung des Lernstoffes präsentieren und als Wiederholung "genießen lassen"
- Nach den Übungen kann man auch die Kinder sich untereinander über ihre phantastischen Erlebnisse austauschen lassen

Literatur gibt es in der Bibliothek!

Wie kann Entspannung im Unterricht und bei den Hausaufgaben eingesetzt werden?

1. Zur motorischen Beruhigung

- Am Stundenbeginn
- nach Phasen umfangreicher körperlicher Betätigung (nach der großen Pause, nach Sportstunden z. B.)
- nach Wechsel der Sozialform im Unterricht (wenn nach Gruppenarbeit wieder konzentrierte Einzelarbeit gefragt ist z. B.)

2. Zur emotionalen Beruhigung

 vor Tests, Klassenarbeiten und anderen Prüfungssituationen

3. Zur geistigen Entspannung

- nach kognitiv anstrengenden Unterrichtsabschnitten

4. Zur Vorbereitung auf Unterrichtsphasen, die Kreativität verlangen

- Phantasiegeschichten

Voraussetzungen:

Beim Lehrer

- Jede Übung vorher selbst erproben
- In sich hinein horchen und spüren, ob die Übung jetzt passt oder nicht

Beim Schüler

- die Teilnahme ist freiwillig
- Stillbeschäftigung für die Kinder, die nicht mit üben wollen

Beispiel für eine Übung "Lernen im Entspannungszustand" Biologie: Thema "Pflanzenfamilien"

Hintergrund eine angenehme Musik/ Entspannungsmusik/ Meeresrauschen/ Plätscherndes Wasser, andere ...

Vorangegangen war eine Unterrichtseinheit zu den verschiedenen Pflanzenfamilien, diese wurden dann "auf dem Rücken einer Hummel" besucht:

Lehne dich zurück oder mache es dir mit den Armen und dem Kopf auf dem Tisch bequem –

Achte auf deine Atmung, sage innerlich mit jedem Ausatmen zu dir: "Loslassen!" -

Nimm deine Umwelt wahr, den Stuhl, den Tisch, alle Körperteile, die mit der Umwelt in Berührung sind –

Du spürst, wie du immer ruhiger wirst, immer entspannter, du fühlst dich wohl und sicher -

Mache dich in Gedanken klein, so winzig klein, dass du auf dem Rücken einer Hummel platz nehmen kannst – Du siehst das Insekt vor dir, es hat dein Vertrauen, du steigst auf ihren Rücken, legst die Sicherheitsgurte an, du fühlst dich in ihren Borsten sicher und es ist gemütlich –

Mache es dir bequem, die Hummel beginnt langsam mit den Flügeln zu schlagen, es brummt tief und vertraut – Sie hebt ab, gemächlich geht es hoch in den blauen Himmel, es ist warm und sehr entspannend –

Kaum habt ihr abgehoben siehst du in der Nähe ein Feld voller gelber Blüten, ihr fliegt näher, es ist **Raps** – Du weißt, der Raps gehört zu den **Kreuzblütlern**, seine Blütenorgane stehen sich **kreuzweise** gegenüber – Jeder Kreis der Blütenorgane steht **in der Lücke** des vorangehenden –

Ihr kommt näher und du erkennst die vier Kelchblätter, in ihren Lücken die vier Blütenblätter -

Die beiden äußeren Staubblätter sind etwas kürzer als die inneren vier, sie stehen vor den Blütenblättern – An der Narbe erkennst du, dass der Stempel zweigeteilt ist und du erinnerst dich an den Namen der Frucht, es sind die Schoten – Deine Hummel tankt etwas von dem Nektar und hebt wieder gemächlich brummend ab –

Am Rande des Ackers erkennst du **weiß blühende Taubnesseln**, sofort siehst du, dass der **Stängel vierkantig** ist – Die Blüte sieht einem geöffneten Mund ähnlich, in der **Oberlippe** liegen die Staubblätter, die **Narbe ragt etwas vor** –

Als ihr auf der Unterlippe landet, streift ihr euren Pollen auf der Rückenseite an der Narbe ab –

Sofort anschließend werdet ihr von den Pollen "eingepudert", um dich herum staubt es wohlriechend –

Die Blätter sind **gekreuzt gegenständig**, du erkennst die **fünf Kelchblätter**, die auf die "**Geheimzahl 5**" weisen – Ihr macht euch wieder davon, am nahe gelegenen Zaun wächst eine **Wicke**, sie sieht der Nessel irgendwie ähnlich – Aber sie gehört zu einer anderen Familie, nämlich zu den **Schmetterlingsblütlern** –

Die nach oben gerichtete **Fahne** "winkt" euch heran, **rechts und links liegen die Flügel**, auf dem **Schiffchen** landet ihr – Seltsam, es staubt überhaupt nicht! Mmmh? Richtig! **Staubblätter und Stempel liegen ja auf der Unterseite** – Unterhalb siehst du ein paar **Früchte**, die **Hülsen** in denen die Samen bereits dick und rund zu erkennen sind – Der **Kelch** ist, wie bei der Taubnessel, **fünfzipfelig** und du weißt, auch die **Bohne** und die **Erbse** gehören zur Familie –

Die Hummel hebt ab und fliegt nun höher und höher, es ist super spannend und ein herrliches Gefühl zu fliegen –

Dein Brummer fliegt auf einen weiß blühenden Baum zu, der Form nach könnte es ein **Apfelbaum** sein –

Er steht in voller Blüte, überall sind Bienen fleißig bei ihrer Arbeit, sie sammeln und **bestäuben dabei die Blüten** – Du freust dich auf die wunderschönen Äpfel, die in wenigen Monaten an diesem Baum hängen werden, du kannst sie schon förmlich riechen und dir läuft das Wasser im Munde zusammen –

Hier ist alles etwas anders: fünf Kelchblätter, in deren Lücken fünf weiße Blütenblätter und, oh weh, sind das viele Staubblätter – das müssen so um die 25 sein – klar, bei der "Geheimzahl 5" –

Wie bei allen Rosengewächsen, alles Blütenorgane in einem Vielfachen von FÜNF -

Bei all den unterschiedlichen Zahlen weißt du kaum mehr "wo dir der Kopf steht", das reicht für den Moment – Vorbei geht es auf dem Rückweg an den Korbblütlern, deren Blüte aus sehr, sehr vielen kleinen Blüten bestehen – Genieße nun den Rückflug, du hast ausreichend Zeit dazu – - kurze Pause - Sicher landet deine Hummel wieder am Startplatz, man war das toll!

Du steigst ab, hebst deine Hand zum Gruße und während die Hummel wegfliegt machst du dich größer und größer – Wieder zurück im Klassenraum nimmst du alle Gegenstände wahr, den Stuhl und Tisch alle Körperteile, dein Atem ist ruhig, du atmest tief ein und aus – du fühlst dich wohl, ruhig, entspannt –

Richte dich auf, recke und strecke dich, öffne langsam deine Augen; bald kannst du wieder auf eine neue Reise gehen!

Drachenflug

Allgemeiner Einstieg zum Entspannen – Dann Beginn mit dem Text! Kraftvoll springst du mit deinem Drachen in die Tiefe und du spürst sofort, wie der Wind dich trägt und der Abhang schnell unter dir weg gleitet. Ohne dass du dich anstrengen musst, steigst du langsam höher und höher.

Die Luft ist angenehm warm und fließt sanft über dein Gesicht, deine Arme und deinen ganzen Körper.

Sobald der Start gelungen ist und du sicher bist, dass der Wind dich trägt, entspannst du dich vollkommen.

Um dich herum herrscht vollkommene Stille: Allein der Wind rauscht an dir vorbei.

Weit unter dir siehst du Berge und Täler, Bäche und Bäume, Wiesen und Wälder. Kaum zu erkennen sind die Landschaften von hier oben, ganz winzige Menschen und Tiere. Du musst sehr genau hinsehen um etwas zu erkennen.

Du fühlst dich entspannt und leicht wie ein Vogel, der es gewohnt ist zu fliegen und durch die Luft zu gleiten. Mit ganz leichten Bewegungen deines Körpers bestimmst du die Richtung deines Fluges und in weichen Kurven geht es immer ein wenig auf und ab.

Andere Vögel, neugierig geworden, gesellen sich zu dir und begleiten deinen Flug. Es werden immer mehr und bald sind es ganze Schwärme, die mit dir durch die Lüfte gleiten. Es sind viele verschiedene, kleine und große, erdfarbene und ganz bunte, auch welche, die du noch nie gesehen hast. Es gibt welche mit großen gebogenen Schnäbeln, rot, gelb, blau, grün – die Farben mischen sich, wohin du auch schaust.

Alle gleiten beinahe ohne Flügelschlag dahin und werden ohne Mühe nur von der Luft getragen.

Ihre Augen sind freundlich und gutmütig, sie nehmen dich auf in ihren Kreis. Du hörst ihre Stimmen so deutlich und so nah wie noch niemals zuvor.

Verstehst du, was sie sagen? Höre genau hin! In ihrer Gesellschaft fühlst du dich wohl, dein Körper ist warm und gelöst, dein Atem geht ganz ruhig und gleichmäßig, du fühlst dich ganz leicht und ohne Sorgen.

Konzentrationsübungen

Konzentration heißt:

Am Beginn: Mache es dir auf deinem Stuhl bequem, lege die Arme auf den Tisch und lass den Kopf auf deinen Armen ruhen. Mache es dir noch ein bisschen bequemer. Nimm alle Gegenstände der Umgebung wahr, den Stuhl, den Tisch, die Unterlage. Atme ruhig ein und aus – Pause – atme tief ein und sage unhörbar innerlich zu dir beim Ausatmen: "Loslassen!" – Pause – Du ruhig, gelöst, entspannt - Du fühlst dich angenehm wohl und sicher - alle Spannung ist aus deinem Körper gewichen

un den Text vortragen!

Am Ende: "Es wird Zeit für dich wieder in den Raum zurück zu kommen – nimm wieder alle Gegenstände wahr, den Stuhl, den Tisch, die Unterlage – achte wieder auf deine Atmung, atme ruhig ein und aus – Pause – Richte dich mit geschlossenen Augen auf, recke und strecke dich. öffne deine Augen. Du fühlst dich ausgeruht und ruhig.

- "Es gibt im Moment nichts anderes als gerade diese Übung!"
- "Ich lege meine Gedanken "an die Leine" die Aufgabe ist für kurze Zeit das Zentrum meiner Aufmerksamkeit!"
- Die Übung dauert nur eine kurze Zeit (je nach Alter der Kinder/ Jugendlichen zwischen 3 und 5 Minuten
- Jede "Knobelaufgabe" eignet sich auch als Konzentrationsaufgabe
- Konzentration kann man gut üben, Konzentration lässt sich sehr einfach erlernen!

In der Bibliothek gibt es Literatur mit Übungen für die Klassenstufe 5 und 6, im Buchhandel gibt es eine Vielzahl von Heften und Büchern mit Knobelaufgaben.

Beispiel:

Wie viele Tiere sind in diesem Text versteckt? Lies aufmerksam von links nach rechts:



Auflösung:

Kondor, Orka, Kaiman, Manta, Tapir, Spinne, Albatros, Ross, Star, Ameise, Ara, Meise, Kiwi, Wiesel, Esel, Mops, Meerschweinchen, Emu, Schwein, Schweinchen, Muli, Libelle;

Bilder: Biber, Schmetterling, Hahn, Maulwurf, Anemonenfisch.

Der Weg der kleinen Schritte

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 spazierengehen, spreche ich beim Schreiben oder Rechnen mindestens halblaut mit. Ich teile den Riesenberg Hausaufgaben in kleine Portionen auf und schätze vorher, wieviel Zeit ich dafür brauche.

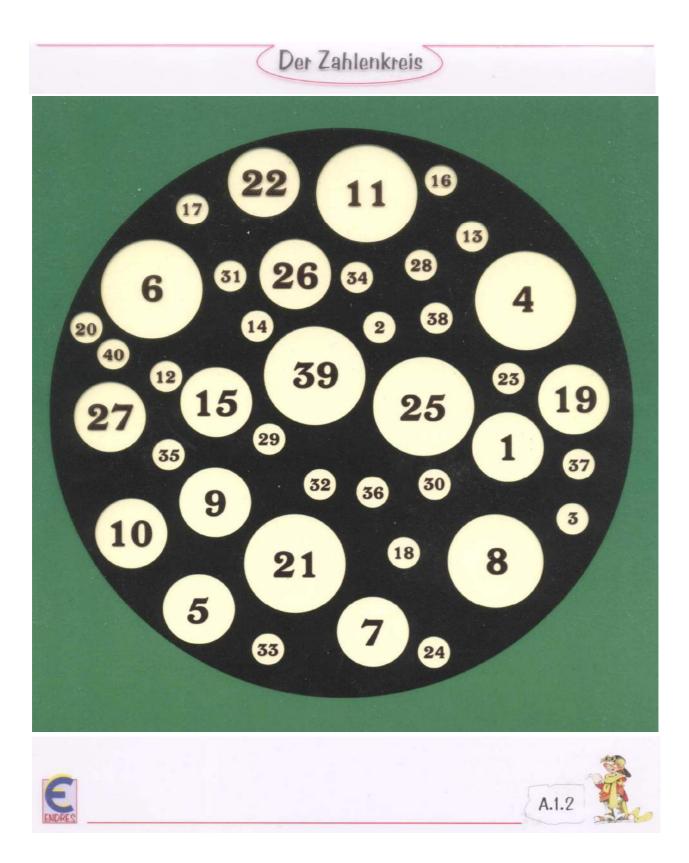
Pausen sind wichtig!!

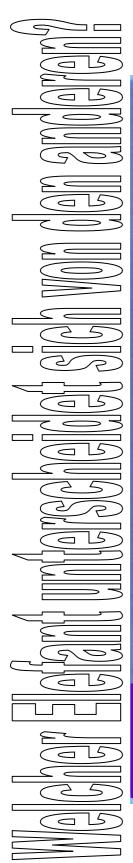
Zahlen mit "Pitsch", "Patsch" und "Flatsch".

5 wird ersetzt durch "pitsch"
7 wird ersetzt durch "patsch"
9 wird ersetzt durch "flatsch"!

Eins, zwei, drei, vier, "pitsch", sechs, "patsch", acht, "pitschzehn", sechzehn, "patschzehn", achtzehn, "flatsch", zehn, elf, zwölf, dreizehn, vierzehn, "flatschzehn", zwanzig,

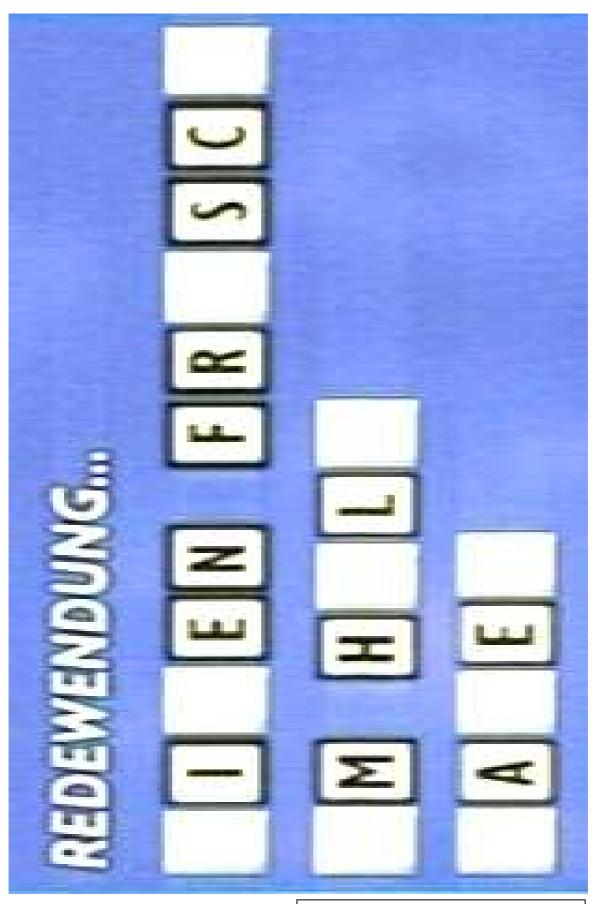
Wir zählen bis 100!







Auflösung: Nummer 7 – Streifen am Ball



Lösung: Einen Frosch im Halse haben

Wie viele Tiere sind in diesem Text versteckt? Lies aufmerksam von links nach rechts und überlege gut:



Kondor, Orka, Kaiman, Manta, Tapir, Spinne, Albatros, Ross, Star, Ameise, Ara, Meise, Kiwi, Wiesel, Esel, Mops, Meerschweinchen, Emu, Schwein, Schweinchen, Muli, Libelle;

Bilder: Biber, Schmetterling, Hahn, Maulwurf, Anemonenfisch.



Lösung

Menschen

Kommunikationsregeln für den Unterricht (Vorschlag für einen Plakattext)

Die folgenden Kommunikationsregeln sind als Anregungen gedacht. Sie können in weitaus geringerer Zahl und wesentlich prägnanter formuliert auf dem Plakat, das dieser Mappe beiliegt, festgehalten werden. Auch Ergänzungen sind möglich.

- **Es kann immer nur eine/r sprechen.**
- ❖ Bemühe dich andere ausreden zu lassen, ohne sofort zu kritisieren.
- ❖ Versuche alle anderen Argumente anzuhören.
- * Fasse dich kurz.
- ❖ Denke daran: Jedes Argument hat ein Gegenargument.
- ❖ Sprich von "ich" nicht von "man".
- ❖ Behalte den Überblick: Kommen alle zu Wort?
- Wer möchte schon seit Längerem etwas sagen?
- ❖ Gefühle sind erlaubt. Vermeide es aber andere zu beleidigen.
- ❖ Mache immer deutlich, dass du eine Ansicht hast und nicht die Wahrheit besitzt.
- ❖ Man muss sich nicht immer auf das eine oder andere einigen, es gibt auch Kompromisse

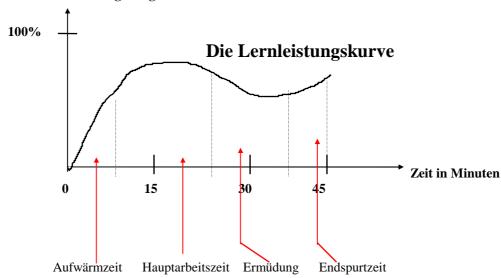
1. Lernschritt: Der Lerneinstieg

Oft ist das Problem, dass Schüler vor den Hausaufgaben sitzen und nicht so richtig beginnen können.

Man spielt, schaut aus dem Fenster, träumt und malt - das ist alles normal!

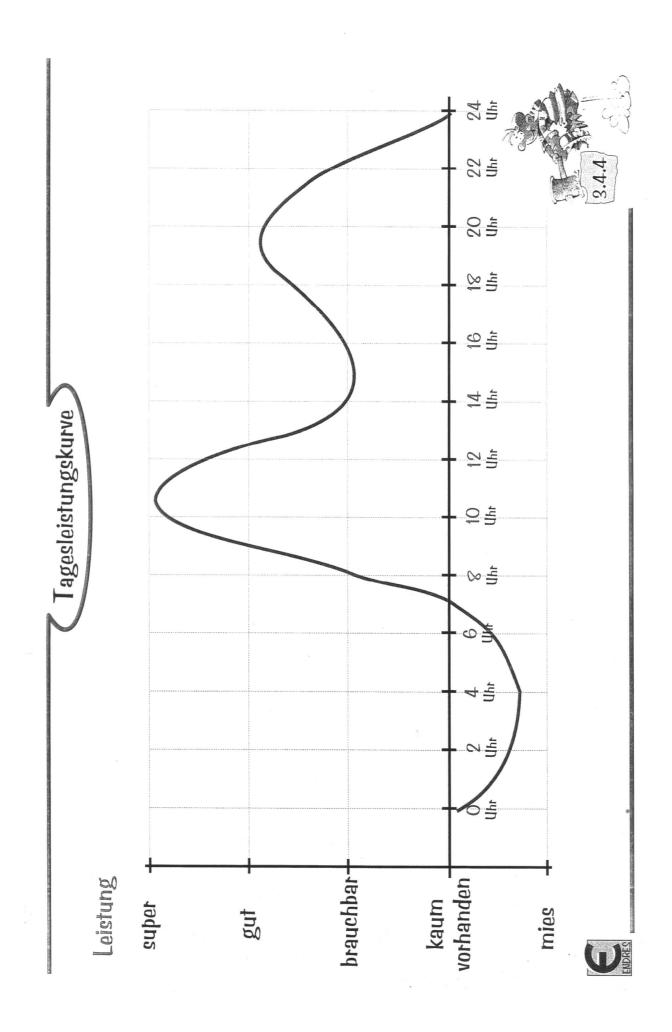
Der Körper muss zuerst auf die Arbeit eingestellt bzw. umgestimmt werden!

Arbeitsbereitschaft/ Leistungsfähigkeit



Was lernen wir aus dieser Tatsache?

- wir müssen unseren Körper aufwärmen (ca. 10 Minuten)
- schwierige Aufgaben nicht an den Anfang stellen
- die Ermüdung berücksichtigen (5 Minuten Pause nach ca. 30 Minuten)
- eine weitere schwierige Aufgabe kann am Schluss stehen



2. Lernschritt: <u>Einteilung der Hausaufgaben in Portionen</u>

Lerneinstieg

Häufig bestehen die Probleme, die Menge der Hausaufgaben zu überschauen oder zu bewältigen.

"Bis ich damit fertig bin …!" "Kein Ende zu sehen …!" "Ein riesiger Berg zu bearbeiten …!"



Hier hilft Übersicht!

Wie am Beispiel der Tour de France: Ablauf in Etappen!

Deshalb:

- ♦ Aufgaben in Portionen einteilen (höchstens 30 Minuten Portionen)
- ♦ Jede Aufgabe auf einen eigenen Zettel (½ Postkarte)
- ♦ Aufgaben genauer auflisten
- ♦ Überschaubar an einer Pinwand anheften
- ♦ Kleinere Portionen zu 5 8 Minuten einteilen

Nach jeder Etappe:

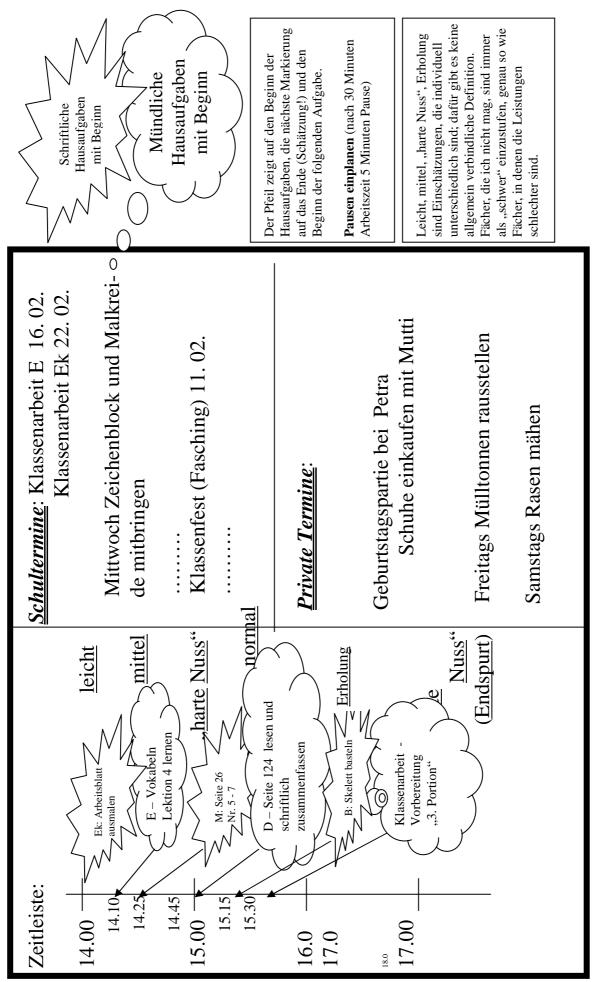
"So, das habe ich geschafft!" – Das verdient eine Belohnung – (z. B. kleiner gesunder Müsliriegel) Aber auch: Zettel genussvoll zerreißen!

Erledigung = Erfolgserlebnis = Ansporn

Natürlich ist das eine Form der SELBSTÜBERLISTUNG, aber es kann helfen - probiere es einfach einmal aus!!

Wie sollte eine Pinnwand organisiert sein?

- 1. Sie sollte nicht zu klein sein ungefähr 1,50 x 1,00 Meter
- 2. Eine Dreiteilung ist praktisch:
 - a) Eine Zeitleiste für die Ableistung der Hausaufgaben
 - b) Eine Ecke für wichtige Schultermine und Aufgaben
 - c) Eine Ecke für private Termine (Geburtstage, Frisör, ...)
- 3. Ein Platz in der Nähe des Arbeitsplatzes



3. Lernschritt: Reihenfolge der Hausaufgaben

Erinnerung an die drei Abschnitte der Arbeitsverlaufskurve:

- 1. Einstiegzeit/ Aufwärmzeit
- 2. Hauptarbeitszeit/ Konzentrationszeit
- 3. Zeit der Ermüdung
- 4. Schlussspurt/Endspurt

Deshalb:

- ♦ leichte und schwierige Aufgaben ordnen (welche mache ich gerne oder nicht so gerne)
- ♦ leichte Aufgabe am Beginn
- ♦ schwierigste Aufgabe zwischen 15 und 30 Minuten
- **♦** danach wieder etwas einfacheres
- ♦ zum Schluss nochmals eine "harte Nuss" möglich

Mündliche Aufgaben werden oft vernachlässigt! Mündliche Aufgaben werden oft als Beigabe angesehen!

("Der Lehrer nimmt sicher jemand anderen dran!")

Zur Anfertigung der verschiedenen Aufgaben:

nur schriftliches hintereinander - nur mündliches hintereinander

eintönige Arbeitsweise

das bedeutet: schnellere Ermüdung, Konzentrationsmängel

Mangelnde Abwechslung behindert den Lernerfolg!

Abwechslung durch die S/M- Formel

Zusammenfassung:

- 1. die Arbeitsverlaufskurve/ Leistungskurve
- 2. die S/M- Formel
- 3. Abwechslung der Lernstoffe

4. Lernschritt: Die Ähnlichkeitshemmung

Ähnlichkeitshemmung bedeutet:

- Je ähnlicher benachbarte Lernstoffe sind, umso schwieriger ist es, diese zu behalten und auseinander zu halten.
- Zum Speichern benötigt das Gehirn klare Signale, damit es die entsprechenden Speicherstellen ("Schubladen") öffnet und der Lernstoff klar getrennt abgespeichert werden kann.
- Die Gefahr der Verwechslung ist immer dann gegeben, wenn das, was man unmittelbar hintereinander tut, ähnliche Inhalte sind oder nahe verwandte Tätigkeiten.
- Auch bei Wörtern/ Vokabeln, die ähnlich klingen oder ähnliche Bedeutungen haben besteht die Gefahr der Verwechslung.

Beispiele für V e r w e c h s l u n g s g e f a h r e n!

♦ the sun / die Sonnen : the son / der Sohn

♦ than (im Vergleich) : then (dann)♦ to lie / liegen : to lay / legen

Deutsch / Englisch

♦ die Bank (Geldinstitut) : the bank♦ die Bank (Sitzgelegenheit) : the bench

Beim Lernen benötigt man zum Einprägen des Lernstoffs Unterschei-d ung smerkmale, damit man nicht orientierungslos ist wie ein Wanderer im Wald, wo alle Bäume sehr ähnlich sind.

LANGEWEILE entsteht auch durch MANGELNDE ABWECHSLUNG: auch ähnlich TÄTIGKEITEN behindern sich bei Einprägen gegenseitig

(schreiben - schreiben - schreiben - ... - lesen - lesen - lesen - ...)

Deshalb:

- ♦ es muss ABWECHSLUNG rein, beim Lernstoff und bei den Tätigkeiten
- ◆ ABWECHSLUNG kann die ganz wichtige Lust am Lernen fördern
- ♦ Keine Sprachen hintereinander, nicht Mathe und Physik

•

Merke:

Ähnliches nicht hintereinander lernen!

Vorsicht! Ähnlichkeitshemmung!

- - malen / mahlen
 endlich / entweder / endlos / entlassen
 Bier / mir / Liebe / Augenlid
 Eule / Säule ...
- Sondern immer nur zusammengehörige Dinge, Wörter oder Sätze auf eine Karte schreiben:
 - ? Wandle die unterstrichenen Substantive in Verben um:
 - a) Seine Entlassung fand am Dienstag statt.
 - b) Das Landratsamt führte die Entsorgung des Sperrmülls durch.
 - c) Die Entstehung der Erde vollzog sich vor ungefähr 15 Milliarden Jahren.
 - a) Er wurde am Dienstag entlassen.
 - b) Das Landratsamt entsorgte den Sperrmüll.
 - c) Die Erde entstand vor ungefähr 15 Milliarden Jahren.
- Es genügt, wenn man sich die Wörter geschrieben vorstellt. Man weiß dann ganz genau, ob man sie richtig oder falsch "geschrieben" hatte.
- Ab und zu schreibt man sie dann tatsächlich auf die Wörter, nicht die ganzen Sätze.

5. Lernschritt: Der feste Arbeitsplatz

"Modellflugzeuge auf dem Schreibtisch", "Störungen bei der Arbeit", "Ablenkung während der einzelnen Aufgaben", …, alle diese Dinge beeinflussen den Erfolg der Arbeit m e i s t e n s negativ!

Der fester ARBEITSPLATZ soll ein EIGENER ARBEITSPLATZ sein KEINE ABLENKUNG WÄHREND DES LERNENS KEINE STÖRUNGEN BEIM ARBEITEN

Versuch aus der Arbeitswelt:

Messungen des BLUTDRUCKES, der HERZFREQUENZ, des HAUTWIDERSTANDS-WERTES und andere medizinische Daten werden bei einem Arbeiter gemacht und notiert; die Werte sind deutlich höher als in den Erholungspausen.

Der gleiche Arbeiter wurde dann während seiner Freizeit geholt und sollte einem anderen zusehen, wie dieser seine Arbeit machte. Gleichzeitig wurden die medizinischen Werte wieder aufgenommen und mit seinen vorherigen werten verglichen:

Ergebnis:

Der zusehende Arbeitnehmer hatte dieselben Werte, so als ob er selbst arbeiten würde.

Daraus folgt:

Alleine die Atmosphäre und die gewohnten Verhältnisse am Arbeitsplatz haben den Organismus des Menschen auf die Situation umgestellt!

Auch das Lernen immer zur gleichen Zeit wirkt sich auf den Körper positiv aus; der Organismus stellt sich schon "automatisch" auf die Arbeit um!

Ein Beispiel zeigt auch das MUSIKHÖREN beim Arbeiten; bei derselben Musik erinnert man sich plötzlich an die Dinge, die man während des Hörens getan hat! Sucht man verlegte Dinge, sollte man an den Ort zurückgehen, an dem man das gesuchte Stück sicher zum letzten Mal bewusst gehabt hat - meistens findet man es dann auch!

Experiment:

Versucht für ca. 3 Wochen am Arbeitsplatz nur zu arbeiten (und zum Arbeiten auch immer an den Arbeitsplatz zu gehen)

Merke:

Feste Lernzeiten am festen Arbeitsplatz angewöhnen!

6. Lernschritt: <u>Das Drumherum am Arbeitsplatz</u>

Richtige Raumtemperatur ($2o^0C$) und richtiges Licht (ca. 60 Watt) für **RECHTSHÄNDER** von links, für **LINKSHÄNDER** von rechts wegen des Schattenwurfes (Schatten bedeutet Verdunkelung, die Augen müsse sich mehr anstrengen, die Ermüdung tritt früher ein!).

Der Arbeitsplatz muss gemütlich sein!

- ein Lieblingsposter in der Nähe anbringen
- ♦ schöne Bilder und angenehme Pflanzen schaffen ein gutes Raumklima
- ♦ ein gemütlicher Arbeitsplatz bringt zwar keine erhöhte Leistungsfähigkeit, ein ungemütlicher Arbeitsplatz hingegen ver in gert sie
- ◆ Zubehör wie Papierkorb, Schreibzeug, Papier, Konzeptpapier, Lineal, Bleistift, Spitzer, Radiergummi, Büroklammern, Hefter, Pinnwandnadeln u. v. a. m., müssen erreichbar sein

Nur das gerade benötigte "WERKZEUG" gehört unmittelbar auf den Arbeitsplatz!



"Wer Ordnung hält ist nur zu faul zum Suchen!" oder andere Ausreden, nicht zur Seite schieben und Berge auftürmen, auch nicht alles gleichzeitig auf den Tisch ("durch so viel Arbeit ist der ganze Tag versaut!" …)

── Sondern:

ARBEIT erledigt - WERKZEUG wegräumen - ERFOLGSERLEBNIS Neues WERKZEUG "froh und locker" zurechtlegen!

Oft benötigte Dinge auf den Schreibtisch, besser noch, griffbereit in die Nähe, in einem Regal o. ä.:

- ◆ Rechtschreibwörterbuch
- **♦** Fremdwörterlexika
- **♦** Formelsammlungen
- **♦** Wörterbücher
- **◆** Taschenrechner
- ♦ Nachschlagewerke u. a. m.

Aufgabe:

Betrachte deinen Arbeitsplatz kritisch, überlege, was geändert werden soll. Schreibe die Mängel auf einen Zettel und hänge diesen an die Pinnwand, stelle die Mängel nach und nach ab!

Merke: Gutes Werkzeug besorgen und Arbeitsplatz gemütlich gestalten

Arbeitsplatz-Checkliste

	ja	meistens	selten	nie	will ich ändern	erledigt
fester Arbeitsplatz						
Tisch groß genug						
geeigneter Stuhl						
gutes Licht						
Schreibzeug + Blätter greifbar						
Nachschlagewerke greifbar						
Papierkorb						
Pinnwand o. ä.						
Kalender und/oder Wochenplan						
nur das auf dem Tisch, was ich gerade brauche						
gemütliche Atmosphäre						
ungestört (welche Störungen?)						

7. Lernschritt: Optimale Arbeitszeit

Nach den Mahlzeiten besteht nur eine geringe Leistungsfähigkeit (das Blut wird für die Verdauung benötigt und steht für Gehirn- und Muskelarbeit n i c h t zur Verfügung -

Denke daran: Nach dem guten Essen sollst du nicht ins Wasser gehen!

- ♦ körperliche und geistige Tätigkeiten sind nach dem Essen schlechter
- ♦ wer nach dem essen lernt, benötigt bei gleichem Erfolg mehr Zeit
- ♦ nach dem Essen sollte man eigentlich 1 1,5 Stunden warten, erst dann mit dem Lernen beginnen, diese Zeit kann man vielfältig nutzen (Mittagsschläfchen, Spielen)

Im Tagesverlauf schwankt unsere Leistungsfähigkeit sehr stark:

- nachts für Kinder/ Jugendliche kaum Leistungsfähigkeit
- zwischen 8.00 Uhr und 12.00 Uhr gibt es ein Leistungshoch (Schule)
- zwischen 16.00 und 18.00 Uhr gibt es ein weiteres Leistungshoch

Diese Leistungshochs lassen sich durch Arbeitsbedingungen und Training, durch Gewohnheiten stark verschieben.

Gibt es f e s t e und g e w o h n t e Lernzeiten, so stellt sich der Körper wie "von selbst" auf die bevorstehende Arbeit um, entweder auf "Lernen" oder abends auf "Schlafen".

Feste Lernzeiten angewöhnen!

(beachte aber von vornherein ungünstige Lernzeiten):

- **♦** zu voller/ leerer Magen
- ♦ nicht gleich nach dem Mittagessen (Lernstoff vom Vormittag erst verdauen)
- ♦ früher Abend ist brauchbar, aber **keine** Ablenkung (Fernsehen) zulassen

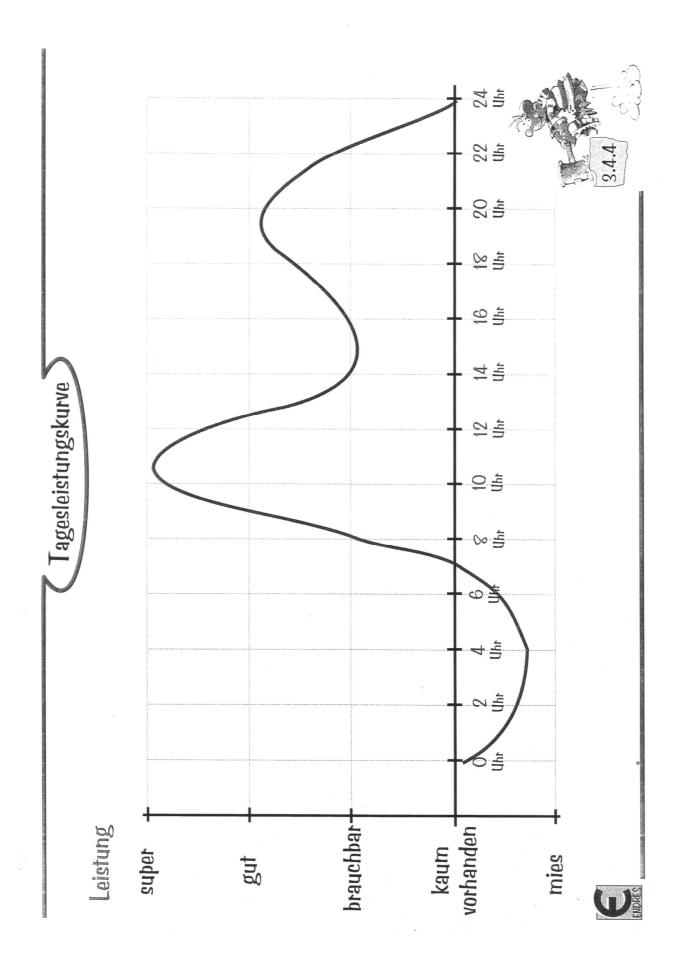
Will man am Abend noch Aufgaben machen und das Fernsehgerät ist hörbar, ärgert man sich über eine verpasste Sendung, Lernen am Abend kann auch ein "schlechtes Gewissen" erzeugen, man kann die Freizeit dann eigentlich nicht richtig genießen.

Voraussetzungen für das Lernen am Abend:

- ♦ nichts selbst vormachen (Selbstbetrug)
- ♦ keine Ablenkungen dulden
- ♦ Erfahrungen machen mit dem Lernen am Abend und reagieren
- ♦ den Abend als Lernzeit bewusst planen

Doch n i e morgens vor der Schule lernen, der Stress blockiert die Lernfähigkeit und nach dem Aufstehen ist Z e i t zum Wachwerden (geistig) dringend nötig.

Merke: Feste Lernzeiten zur Gewohnheit machen



8. Lernschritt: Abschalten und Umschalten

Obwohl viele einen festen Arbeitsplatz gefunden haben, bestehen dennoch Schwierigkeiten, den Körper auf das Lernen umzustellen, die Vorkommnisse des Vormittags zu verarbeiten, Probleme, endlich anfangen zu wollen/können.

Die Ereignisse schwingen noch nach:

Angenehme und unangenehme Eindrücke überlagern das Denken und das Schulische Arbeiten. Je stärker die Eindrücke sind, um so mehr hemmen sie die Lernbereitschaft bzw. die Lernfähigkeit.

Konzentrationstraining zum Umschalten:

- 1. Konzentrationsübungen helfen zum Umschalten auf Lernen
 - a) einfache Übungen aus der Literatur
 - b) Knobelaufgaben
 - c) Suchspiele
 - **♦** Tiersuchspiele
 - ♦ Wörter, Buchstabenfolgen, Städte, Namen aus Zeitungen und Illustrierten heraussuchen, auch Gegenstände, Tätigkeiten und Eigenschaften oder einfach an der e Wörter suchen
 - **♦** Wörter im Wort
 - Arbeitsplatz (Ar, Arbeit, bei, Platz, Latz, Ei stecken in diesem Wort)
 - abschalten (ab, schalten, halt, halten, Schal, ABS, alt, Alte, ten stecken darin)
 - ◆ Buchstabenmix (aus einem Wort mit dessen Buchstaben beliebig viele neue Wörter basteln)
 - ♦ Das "Sandwich- Spiel" / "Das belegte Brötchen"
 - Ein kurzes Wort wird links von oben nach unten und rechts von unten nach oben geschrieben; nun sucht man nach Wörtern, die entsprechende Anfangsund Endbuchstaben besitzen
 - dieses Spiel eignet sich auch als Familienspiel hat niemand mein Wort, bekomme ich dre i Punkte, hat ein anderer dieses Wort ebenfalls, erhält keiner der beiden einen Punkt
 - man kann auch für jeden Füllbuchstaben einen Punkt verteilen

Beispiel: Krokus Kaukasu S Rückscha U Ofenban K

Komod O Unzähmba R

S phärenmusi K

Dauer solcher Übungen nicht mehr als 2 - 3 Minuten!

Grundsätzlich gilt:

Erst betrachten!
Dann überlegen!
Dann handeln!

Merke:

Das Abschalten und Umschalten muss trainiert werden

9. Lernschritt: Warum Pausen nötig sind

Oft erwischt man sich beim Träumen, die Gedanken sind immer wieder ganz woanders. Diese Form des schlechten Gewissens kommt häufig nach kurzem Abschalten während einer Klassenarbeit.

Es gibt k e i n e Möglichkeit, derartige unfreiwillige Unterbrechungen abzustellen!

Unbewusste Pausen treten von Zeit zu Zeit automatisch auf, sie dauern ca. 30 Sekunden, sollen nicht unterdrückt werden, sie sind ein Ventil, durch das sich der Körper kurzfristig Entspannung verschaffen kann und muss!

Die richtige Formel lautet:

Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen

Pausen sind ein notwendiger Bestandteil der Arbeitszeit! Der Körper braucht ziemlich regelmäßig und häufig eine kurze Pause, er ist k e i n e Maschine.

Pausen können auch zur Leistungssteigerung eingesetzt werden:

Versuch mit Rechenaufgaben mit Schülern

Regeln für die richtige Pausengestaltung:

- 1. Pausen gleichmäß g verteilen
- 2. Besser mehrere kurze Pausen als eine lange
- 3. Nach 30 Minuten Arbeit 5 Minuten Pause (kurze Pause)
- **4.** Nach 1 1,5 Stunden Arbeit 20 Minuten Pause (Entspannungspause)
- 5. Nach mehr als 2 Stunden, wenn die Arbeit weitergehen muss, 1 2 Stunden gründlich entspannen (Erholungspause)

Erfolgserlebnis zu Beginn der Pause: "Ein Teil ist wieder gemacht", das hilft zum Entspannen und erleichtert den Wiedereinstieg; die noch anstehenden Aufgaben können dich nicht stören.

Wichtig ist:

bewusst abschalten Pausen n i c h t überziehen (ehrliche Selbstkontrolle) Arbeitsplatz (k u r z) verlassen

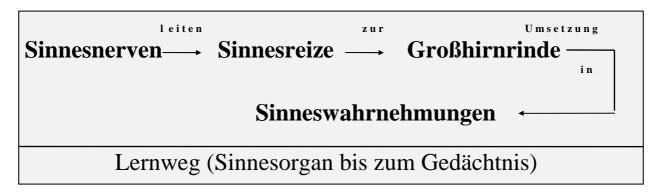
Merke:

Lege Pausen gezielt für die Leistungssteigerung ein

10. Lernschritt: Wie man seinen Lerntyp findet

Lernstoff kann über verschiedene Sinnesorgane aufgenommen werden. Über

- das Auge,
- das Ohr,
- den Geruchsinn,
- den Geschmacksinn,
- den Muskelsinn und
- die Hautsinne.



Von dort können sie ins Gedächtnis gelangen. Man nennt die Strecke vom jeweiligen Sinnesorgan zum Gedächtnis Lernweg.

Wenn der Lehrer erklärt, wie die Pflanzenwurzel beschaffen ist, so wird der Lernweg "Hören" benutzt. Du nimmst den Lernstoff über den Gehörsinn auf.

Zeichnet er eine Pflanzenwurzel an die Tafel, so wird der Lernweg "Sehen" beschnitten. Du nimmst den Lernstoff über das Auge auf.

Müsst ihr eine Pflanzenwurzel eigenhändig untersuchen, so spricht man vom Lernweg "Handeln". Du nimmst den Lernstoff neben dem Sehen vor allem über die Muskel- und Hautsinne auf.

Normalerweise gilt die Regel: Je mehr Lernwege der Schüler benutzt, desto besser wird der Lernstoff im Gedächtnis verankert. Es gibt jedoch auch Ausnahmen.

Dazu kurz ein paar Beispiele:

Gregor hört im Geschichtsunterricht gut zu und kann sich das Wesentliche merken, ohne für die Geschichtsarbeit viel pauken zu müssen.

Petra liest die Vokabeln ein paar Mal durch, und sie sitzen auch tatsächlich.

Ralf kapiert alles, was er mit den Händen ausprobieren und anwenden kann.

Gregor, Petra und Ralf lernen fast nur auf einem Lernweg und können dabei den Lernstoff gut verstehen und behalten. Wie ist das möglich? Der Grund liegt darin, dass dieser eine Lernweg besonders gut ausgeprägt ist. Man kann auch sagen, die drei gehören einem ganz bestimmten Lerntyp an. Gregor dem Hörtyp, Petra dem Sehtyp, Ralf dem Handlungstyp.

So eindeutig wie bei ihnen ist der Lerntyp selten ausgeprägt.

Die meisten Schüler sind Mischtypen. Das heißt, dass sie keinen übermäßig ausgeprägten Lernweg besitzen.

Im Folgenden wollen wir mal herauskriegen, wie stark die drei Lernwege bei dir ausgeprägt sind.

Lerntypen-Test

Mache mit einem Erwachsenen zu Hause den Test, fertige danach einen Lernstern und du kannst schnell erkennen, zu welchem Lerntyp du selbst gehörst.

Wenn du das weißt, dann kannst du künftig bei schwierigem Lernstoff diesen "guten" Lernweg benutzen.

Allerdings solltest du auch die "schlechten" Lernwege immer wieder ausprobieren, denn bei Kindern und Jugendlichen entwickeln sich auch im Laufe der Schulzeit Lernwege immer noch aus.

Du weißt jetzt über deinen Lerntyp Bescheid. Vielleicht kommt ein Lernweg besonders stark zum Ausdruck. Das heißt jedoch nicht, dass du die anderen Lernwege nicht benutzen sollst. Nur wenige Schüler können es sich erlauben, auf einem LERNWEG allein zu lernen.

Am allerwenigsten ist dies beim $\ V\ o\ k\ a\ b\ e\ l\ l\ e\ r\ n\ e\ n\ m\"{o}glich;$ beachte dabei deshalb folgendes:

♦ Lies die Vokabeln laut

(Du wirst es beim Diktat wesentlich leichter haben)

- ♦ Stell dir beim Lesen das entsprechende Wort vor (Verknüpfe es mit einem Bild)
- ♦ Lies die Vokabeln nicht nur, schreibe sie auch! (Kontrolliere schriftlich bis sie sitzen)

Versuche also den Lernstoff über verschiedene Lernwege aufzunehmen. Benutze dabei den Lernweg am häufigsten, auf dem du am meisten behalten kannst. Wenn du festgestellt hast, dass du ein Handlungstyp bist, dann versuche nicht, dir den Lernstoff hauptsächlich übers Durchlesen einzuprägen. Es entspräche viel eher deinem Lerntyp, wenn du das Wesentliche herausschreiben und herauszeichnen würdest.

Lasse keinen der drei Haupt- Lernwege (Sehen, Hören, Handeln) aus, aber bevorzuge dabei den,

- · der dir am besten liegt,
- · auf dem du am meisten verstehst,
- · auf dem du am meisten behältst.

Je mehr Lernwege, desto besser das Gedächtnis!

Die verschiedenen Lerntypen:

Claudia berichtet zu Physik,... Was die alles weiß, obwohl sie alles nur 2x durchgelesen hat!

Peter ist ratlos, er hat auch alles 2x durchgelesen, kann aber lange nicht so viele Einzelheiten wiedergeben.

Der eine hat beim Lesen eine gute Aufnahmefähigkeit, andere haben Probleme einen Versuchsaufbau zu verstehen, sie können auch kein Schaltbild erfassen.

Es muss also verschieden e Lerntypen geben. Dabei kommt zur Geltung, auf welchem "Kanal" die aufgenommene Lerninformation verstanden und behalten werden kann.

Man unterscheiden (in der Grobform) drei Lerntypen:

- 1. Lerntyp 'LESEN'
- 2. Lerntyp 'HÖREN' diese existieren nicht in Reinform
- 3. Lerntyp 'SEHEN'

Hausaufgabe:

An aufeinanderfolgenden Tageneinen KURZTEST machen, bei dem jeweils ein Hauptlernweg ausprobiert wird!

Wichtig:

Nicht schummeln, möglichst zur gleichen Zeit

Die erinnerten Gegenstände notieren (nur die Zahl) zur in einem Lernstern eintragen. Siehe dazu weiter unten!

Testauswertung:

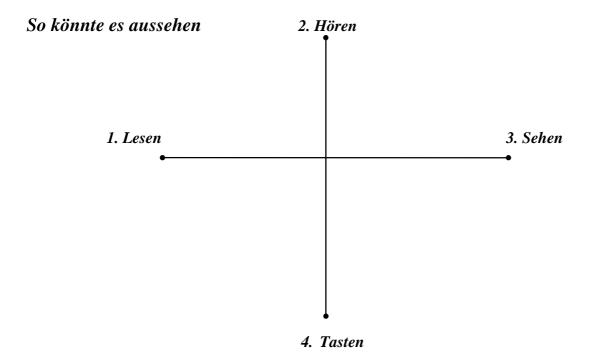
Wir stellen unser LERNDREIECK / LERNVIERECK zusammen

Zeichnet zwei sich kreuzende Linien (20 cm / Kreuzung bei 10 cm) auf das Blatt, teile vom Kreuzungspunkt ausgehend die Strecken in 1 cm Abstände mit einem kleinen Querstrich, du hast ein KOORDINATENKREUZ.

An die Enden schreibst du jeweils den Lernweg:

Hören, Sehen, Lesen, Tun (?)

Trage nun die von dir erinnerte Anzahl der Begriffe ein:



Je gleichmäßiger das Viereck um den Mittelpunkt orientiert ist, desto ähnlicher sind die sind die "Eingangskanäle" ins Gehirn. Je größer das Viereck ist, desto besser ist das Gedächtnis insgesamt.

Um zu erfahren, wie gut das Gedächtnis bei Einsatz mehrerer Eingangskanäle ist, muss man die Zahl aus dem Kästchen 5 in allen Richtungen auftragen. Dort, wo die Unterschiede zum ersten Viereck am geringsten sind, liegen die Stärken der Testperson.

Ein noch ausführlicher Test über das Kurzzeit-, Stunden- und Tagesgedächtnis sowie das Langzeitgedächtnis kann bei Bedarf zur Verfügung gestellt werden.

Lernschritt 11: Den wirkungsvollsten Lernweg benutzen

Macht den Lerntyptest, damit ihr herausfinden könnt, auf welchen Kanälen ihr künftig den Lernstoff in besonderer Weise aufnehmen solltet.

Welche besonderen Tätigkeiten du machen kannst, damit du mit deinem Lerntyp gut versorgt bist, das erklären die folgenden Lernschritte!

- Dieser Lerntyp muss vorwiegend durch Les en lernen.
- Was in der Schule besprochen wurde, sollte dieser Lerntyp zu Hause nochmals im B u c h nachlesen, das Heft, Fachbücher, Sachbücher und andere schriftliche Quellen helfen, den Lernstoff aufzunehmen und zu behalten.

Lautes Lesen ist eine weitere Erfolg versprechende Methode.

Quellen für den Lesetyp:

- **♦** Heftaufschrieb
- **♦** Schulbuch
- **♦** Lektüre
- ♦ Vokabelheft o. ä.
- ♦ Sachbücher (Bücherei)
- ♦ Fachbücher (Bücherei)

Sachtexte verstehen und zusammenfassen

Checkliste: Sachtexte verstehen und zusammenfassen

- 1. Lies dir die Überschrift sorgfältig durch. Stelle dir den Inhalt bildlich vor und wiederhole ihn in eigenen Worten.
- Gliedere den Text. Markiere die Abschnitte.
- 3. Unterstreiche die wichtigsten Aussagen in jedem Abschnitt. Wenn es zu viele Sätze sind, schreibe die Aussage in eigenen Worten an den Rand.
- 4. Kreise die wichtigsten Schlüsselworte in jedem Abschnitt ein. Besonders wichtige Aussagen kannst du durch ein Symbol (Ausrufezeichen) am Rand hervorheben.
- 5. Markiere Sätze oder Begriffe, die du nicht verstehst. Verwende dafür eine andere Farbe oder ein Symbol (Fragezeichen) am Rand des Textes. Lies diese Stellen noch einmal durch. Vieles klärt sich durch sorgfältiges Lesen von selbst. Für andere Begriffe nimmst du ein Lexikon zur Hilfe.
- 6. Gehe den Text anhand deiner Markierungen noch einmal durch. Frage dich selbst: Kann ich den Text anhand der unterstrichenen Stellen wiedergeben? Verstehe ich, was mit den eingekreisten Schlüsselwörtern gemeint ist?
- 7. Schreibe anhand der Schlüsselwörter und der unterstrichenen Sätze eine kurze Zusammenfassung. Wenn dir Informationen fehlen, lies die Sätze oder den ganzen Abschnitt noch einmal durch.
- 8. Eine Zusammenfassung darf nur die wichtigsten Informationen enthalten. Lies deine Zusammenfassung deshalb noch einmal durch. Auf welche Wörter oder Passagen kannst du verzichten? Streiche diese.

Sachtexte zusammenfassen – Beispiel

Die Entstehung der Seeräuberei in Nord- und Ostsee

Die Seeräuberei in der Nord- und Ostsee entwickelte sich aus dem Strandrecht. Das Strandrecht war ein uraltes Recht der Küstenbewohner. Es besagte: Wer Gegenstände, die das Meer an den Strand gespült hat, findet, darf sie behalten. Für die hart arbeitenden, aber bitterarmen Fischer und Kleinbauern an der Küste war dieses Strandrecht ein von Gott verliehenes Grundrecht, denn es sicherte ihnen einen Teil ihres Lebensunterhalts.

Das Strandrecht galt auch für gescheiterte oder gestrandete Schiffe. Für viele Küstenbewohner war das eine arge Versuchung. Es genügte ja eine Tonne oder ein Leuchtfeuer zu versetzen, um ein Schiff auf ein Riff oder in eine Untiefe zu manövrieren und so der Güte Gottes ein wenig nachzuhelfen. Aus Strandsuchern wurden so Strandräuber und schließlich Strandmörder. Immer häufiger kam es nämlich vor, dass man Schiffbrüchige einfach umkommen ließ oder gar erschlug, wenn sie sich hatten retten können. Auch für solche Verbrechen bot das Strandrecht einen Anreiz, denn nur wenn niemand den Schiffbruch überlebt hatte, gehörte das Strandgut dem Finder ganz.

Die großen Handels- und Hafenstädte versuchten den Strandpiraten das Handwerk zu legen, indem sie deren Landesherren an ihre Pflichten erinnerten. Aber selbst feierlich beschworene Verträge bewirkten wenig, weil im Strandrecht galt: Ein Teil des Strandguts gehört dem Landesherrn. Die aber – Herzöge, Grafen und sogar Bischöfe – mochten auf eine so ergiebige Einnahmequelle nicht verzichten. Nach außen drohten sie Bußen und schwere Strafen an und setzten Strandvögte ein. In Wahrheit aber drückten sie beide Augen zu und duldeten, dass ihre Strandvögte mit Dieben und Mördern gemeinsame Sache machten.

Vom Strandraub zur Seeräuberei war es nur ein kleiner Schritt. Zu dieser Entwicklung mag beigetragen haben, dass im frühen Mittelalter der Seehandel immer mehr zunahm. Um die Mitte des 12. Jahrhunderts hatten sich die wichtigsten Hafen- und Handelsstädte an Nord- und Ostsee zu einem Städtebündnis, der Hanse, zusammengeschlossen. Seither zogen die weit ausladenden und hochbordigen Hansekoggen unter den Augen der Strandpiraten vorüber. Eine so fette Beute mochten sich die Herren an den Küsten Frieslands, Dänemarks und Mecklenburgs nicht entgehen lassen. Im Laufe der Zeit wurden hier die Übergriffe auf fremde Schiffe immer dreister. Ohnmächtig musste die Hanse dieser von der Obrigkeit geduldeten oder gar ermutigten Seeräuberei zusehen.

In: Tarnowski, Wolfgang: Seeräuber. Nürnberg 1982. (Tessloff Verlag. Reihe WAS IST WAS. Band 71.) S. 30-31.

Musterlösung zu Text B

1. Ich habe den Text einmal gelesen. Wovon handelt er? Ich lese die Überschrift genau durch.

Sie lautet: Die Entstehung der Seeräuberei in der Nordsee und Ostsee. Ich stelle mir den Inhalt bildlich vor:

Ich stelle mir die Seeräuber als wilde Männer mit Augenklappe, Kopftuch und Bart vor. Ich weiß auch, wo die Nordsee und die Ostsee liegen, kann mir die Gewässer gut vorstellen.

Ich male einen Piraten neben die Überschrift.

2. Wie kann ich den Text gliedern?

Das ist einfach. Der Text lässt sich in vier Abschnitte teilen, die bereits vorgegeben sind.

Die Abschnitte markiere ich mit einem Sternchen, damit ich sie gut unterscheiden kann.

3. Welches sind die zentralen Aussagen der einzelnen Abschnitte?
Ich lese die einzelnen Abschnitte noch einmal durch. Die wichtigen Sätze oder Passagen unterstreiche ich oder schreibe sie in eigenen Worten an den Rand.

Die zentrale Aussage im ersten Abschnitt lautet: Die Seeräuberei entwickelte sich aus dem Strandrecht. Es besagte: Wer Gegenstände, die das Meer an Land gespült hat, findet, darf sie behalten;

... im zweiten Abschnitt: Das Strandrecht galt auch für gescheiterte oder gestrandete Schiffe. Küstenbewohner ließen Schiffe auflaufen und raubten sie aus:

... im dritten Abschnitt: Die Landesherren und ihre Strandvögte gingen nicht gegen die Strandpiraten vor, weil ein Teil des Strandgutes ihnen zustand;

... im vierten Abschnitt: Vom Strandraub zur Seeräuberei war es nur ein kleiner Schritt. Der Seehandel nahm im 12. Jahrhundert zu und die schwer beladenen Schiffe waren eine willkommene Beute.

Habe ich die Sätze auch verstanden? Im Zweifelsfall lese ich sie noch einmal.

Interessant ist, dass die Strandvögte, die eigentlich gegen die Strandräuber vorgehen sollten, von dem Raub profitierten.

Die Stelle markiere ich am Rand mit einem Ausrufezeichen.

4. Welches sind die zentralen Schlüsselwörter der einzelnen Abschnitte? Im ersten Abschnitt: Strandrecht; ... im zweiten Abschnitt: Strandräuber; ... im dritten Abschnitt: Strandvögte; ... im vierten Abschnitt: Seeräuberei.

Wie kann ich diese Begriffe hervorheben?

Ich kreise sie (mit einer anderen Farbe) ein.

- 5. Gibt es noch Begriffe oder Aussagen, die ich noch nicht verstanden habe? Im dritten Abschnitt: Strandvögte ... im vierten Abschnitt: Hanse?

 Diese Begriffe unterstreiche ich mit einem andersfarbigen Stift.

 Ich lese diese Stellen noch einmal. Vielleicht wird es mir dann klarer.

 Im dritten Abschnitt: Strandvögte müssen eine Art Standpolizisten sein; ... im vierten Abschnitt: die Hanse ist ein Zusammenschluss von Städten; wenn ich mehr wissen möchte, muss ich in einem Lexikon nachschlagen.

 Neben die Zeile, in der der Begriff "Hanse" steht, setze ich ein Fragezeichen, damit ich nicht vergesse mir weitere Informationen zu besorgen.
- 6. Kann ich mit Hilfe der Schlüsselbegriffe und unterstrichenen Sätze den Text zusammenfassen? Wenn nicht, muss ich die Sätze oder auch Abschnitte noch einmal lesen.

Die Seeräuberei hat sich aus dem Strandrecht entwickelt. Gefundenes Strandgut durfte behalten werden. Die Strandräuber haben, um dem nachzuhelfen, Leuchtfeuer versetzt und Schiffe auf ein Riff oder auf Grund laufen lassen. Die Landesherren und ihre Strandvögte gingen nicht gegen die Strandräuber vor, weil ein Teil der Beute ihnen zustand. Mit der Zunahme des Handels im 12. Jahrhundert wurden die Überfälle auf die Schiffe immer

dreister. Aus Strandräubern wurden gefürchtete Seeräuber.

7. Was wäre noch interessant zu erfahren?

Zum Beispiel, mit welchen Gütern die Schiffe eigentlich beladen waren? Wie komme ich an diese Information? Ich habe in einem Lexikon nachgesehen.

Mit Getreide, Wein, Honig, Waffen, Gold, Schmuck, Gewürzen und sogar Sklaven.

Texte lesen, hören und behalten

A Die Klage der Bettlerin (Aus dem Orient)

Eine sehr arme alte Frau kam eines Tages zum Bürgermeister der türkischen Stadt Trapezunt und beklagte sich bitterlich, dass sie gar keine Mäuse im Hause habe.

"Wenn du willst, kann ich dir durch meine Polizeidiener ein paar Mäuse fangen und in dein Haus bringen lassen", sagte der Bürgermeister.

"Was nützt mir das schon", jammerte die arme Frau, "sie bleiben ja doch nicht bei mir."

"Warum?" wunderte sich der Bürgermeister.

"Ganz einfach", antwortete die Bettlerin, "sie finden in meinem Hause nicht das Geringste zu fressen."

"Dann will ich dir", sagte der Bürgermeister, "lieber etwas zu essen ins Haus schicken, dann kommen nämlich die Mäuse von allein."

In: Das Große Buch der Anekdote. Hg. v. Georg Niebling. 4. Aufl. München 1966. (Bechtle Verlag in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung.)

B Warum es keinen Krieg geben kann (Chinesisches Märchen)

Als der Krieg zwischen den beiden benachbarten Völkern unvermeidlich war, schickten die feindlichen Feldherrn Späher aus um zu erkunden, wo man am leichtesten in das Nachbarland einfallen könnte. Und die Kundschafter kehrten zurück und berichteten ungefähr mit den gleichen Worten ihren Vorgesetzten: es gäbe nur eine Stelle an der Grenze um in das andere Land einzubrechen. "Dort aber", sagten sie, "wohnt ein braver kleiner Bauer in einem kleinen Haus mit seiner anmutigen Frau. Sie haben einander lieb, und es heißt, sie seien die glücklichsten Menschen auf der Welt. Sie haben ein Kind. Wenn wir nun über das kleine Grundstück in Feindesland einmarschieren, dann würden wir das Glück zerstören. Also kann es keinen Krieg geben." Das sahen die Feldherrn dann auch wohl oder übel ein und der Krieg unterblieb, wie jeder Mensch begreifen wird.

Nacherzählt von Ernst Penzoldt. In: Die Liebende und andere Prosa aus dem Nachlass. Hg. v. Friedl Penzoldt. Frankfurt 1958. (Suhrkamp.)

C Vom Tiger und dem Hühnchen (F.J. Bogner)

Ein armseliges, mageres Hühnchen flog versehentlich in den Zwinger eines wilden Tigers. Doch der Tiger tat dem Hühnchen nichts zu Leide, sondern ließ es friedlich in seinem Zwinger 'rumlaufen und gab ihm gar von seinem Fressen, soviel es nur wollte. Und alle verwunderten sich sehr. Und sie sprachen: "Seht euch nur den Tiger an, wie er seiner wilden Natur zum Trotze dem Hühnchen Edelmut erweist!" Und sie brachten dem ach so Großmütigen stürmische Ovationen dar, veröffentlichten sein Bild in den Zeitungen, gründeten einen Verein zur Verständigung der Tiere aller Arten und machten den Tiger zum Ehrenmitglied.

Der Tiger jedoch, der nur darauf gewartet hatte, dass aus dem mageren Hühnchen ein fettes Huhn würde, ging eines Tages hin und fraß es. Da er aber ein wohlerzogener Tiger war, verzehrte er's mit Messer und Gabel und wischte sich mit einer blütenweißen Serviette den Mund ab.

Der Verein nennt sich nun "Klub zur Erhaltung guter Tischsitten". Seine Mitgliederzahl hat sich vervielfacht. Und der Tiger ist Ehrenpräsident.

In: Frankfurter Neue Presse. Oktober 1954.

Lernschritt 13: Lerntyp 'Hören'

Dieser Lerntyp hat entscheidende Vorteile in der Schule, denn dort wird viel g e r e d e t. Bereits durch die Erklärungen anderer hat er zu ersten Mal den Lernkanal genutzt.

Lautes Lesen ist eine weitere Erfolg versprechende Methode.

Man kann auch Lernstoff auf das Tonband aufnehmen und bei Abspielen durch Hören lernen.

Bei Schwierigkeiten lässt sich dieser Lerntyp besser etwas von einer anderen Person erklären, anstatt es im Buch nachzulesen.

Eine nur selten genutzte Chance ist der Schulfunk, aus dem Programmheft der TV- Zeitschriften kann man entnehmen, welche Sendungen im Schulfunk-Programm angeboten werden. Diese kann man mitschneiden oder direkt anhören.

Der Lerntyp Hören muss seinen Lernstoff hörbar machen!

- Laut lesen
- ◆ Tonband einsetzen
- * Radiosendungen auswählen
- andere um Erklärungen bitten

Lernschritt 14: Lerntyp 'Sehen'

Dieser Lerntyp wird in der Schule in einigen Fächern nicht so gut versorgt, wie andere.

Hier muss das bildliche Vorstellungsvermögen angesprochen werden über DIAS, FILME, FOLIEN und MODELLEN.

Dieser Lerntyp muss <u>Lerninhalte mit Bildern verknüpfen</u>, z. B. könnte man die englische Vokabel "the hair" mit dem Bild des "Struwwelpeter" verknüpfen. Wenn in der Mathematik die Vorstellung vom "Kugelschnitt" nicht in den Kopf geht, könnte man an einem Apfel dieses Phänomen "begreifen".

Für diesen Lerntyp sind Bilder notwendig, es helfen z.B. auch Lehrfilme oder Sendungen des Schulfernse hprogramm s, die Sendezeiten sind den Programmheften zu entnehmen, man kann sie auch direkt vom Sender erfahren.

Aufzeichnen der Sendungen oder direkt anschauen, dazu gibt es auch Begleithefte und andere Begleitinformationen.

Auch Museumsbesuche oder Ausstellungen können helfen, den Lernstoff besser aufzunehmen.

Lernschritt 15: Das Lernplakat

Was nicht im Gedächtnis bleibt ...

Manchmal bleibt trotz einiger Quälerei der Lernstoff nicht so hängen, dass man ihn wieder abrufen kann, obwohl man auf alle möglichen Dinge (Ähnlichkeitshemmung, Beginne stets mit etwas Leichtem, Abwechslung schriftlich und mündlich, optimale Arbeitszeit, richtiger Arbeitsplatz u. v. a. m.) geachtet hat.

Diese schwierigen Lerninhalte werden einfach nicht zu "Alten Bekannten"!

Für solche Probleme gibt es das Lernplakat.

Die Plakatidee, ein großer Zettel, eine alte umgedrehte Tapete, Packpapier o. a. muss dazu herhalten, schwierigen Lernstoff zu präsen tieren.

Dazu schreibt man mit dickem Stift die problematischen Lerninhalte auf das Plakat.

Nun muss man das Plakat nur noch an einer <u>geeigneten Stelle</u> aufhängen, eine Stelle, an der man oft vorbeigeht, längere Zeit verweilt:

z. B. neben dem Arbeitsplatz auf der Toilettentür (innen) auf dem Flur (mit den Eltern abstimmen)

Da man das Plakat im "vorbeigehen" immer wieder sieht, nimmt man den Lernstoff so nebenbei immer wieder auf, man erinnert sich häufig daran, fragt sich spontan ab, der Lernstoff wird so dann endlich zum "Alten Bekannten".

Wichtig: Nach drei Wochen wechseln und neuen Lernstoff aufnehmen!

Top- Stars oder Tiere helfen beim Lernen:

Man kann dem Poster eines Stars eine Sprechblase oder eine Gedankenblase in den Mund legen und dort den schwierigen Lernstoff draufschreiben. Da man öfter auf das Plakat schaut, "sagt einem der Star" oder auch das "Lieblingspferd" den "Lernstoff vor"!

Dieser Trick hilft ganz besonders dem Lerntyp 'S e h e n '.

Lernschritt 16: <u>Die 5 - Gang - Lesetechnik</u>

Häufig passiert es Lernenden, dass sie einen Text lesen und am Ende nicht mehr erzählen können, was sie da gerade eben gelesen haben; ja, manchmal kann man sogar bereits nach einem Abschnitt den Inhalt nicht mehr wiedergeben. Das liegt vielleicht an der Unaufmerksamkeit oder mangelnder Konzentration, mit der man den Text bearbeitet hat, es kann aber auch andere Gründe haben.

Hat man Schwierigkeiten, Gelesenes wiederzugeben, sollte man einmal die 5-Gang-Lesetechnik ausprobieren.

Aber:

Bis die Methode richtig sitzt, geht etwas Zeit ins Land. Der Vorteil ist aber später der, dass das Gelesene künftig viel besser sitzt und ihr wisst, lesen ist für viele Lerninhalte und auch für den Lerntyp 'Lesen', der beste Zugang.

5 - Gang - Lesetechnik

- 1. Gang: Grob überfliegen ("Vorbereitung")
 - ♦ vor dem Lesen das Kapitel durchblättern, Vorwort, Inhaltsverzeichnis , Kapitelüberschriften bemerken
 - ♦ dadurch erhält man bereits vor dem 'richtigen Beginn' einen kleinen Einblick in das, was kommt
- 2. Fragen stellen: (,,Vorbereitung")
 - ♦,, Was weiß ich zu diesem Thema schon?"
 - ♦,,Was möchte ich gerne erfahren ?"
 - ♠ ,,Kenne ich jemanden, der sich in diesem Gebiet besonders gut auskennt ?"
 - ♠ "Sind beim Überfliegen Fremdwörter, Fachbegriffe aufgetaucht, die ich zuerst klären muss?
- 3. Gründlich lesen:
 - ♦ Antworten auf die Fragen finden
 - ♦ Fremdwörter nachschlagen
 - ♦ auf Hinweise achten (Drucktechnik fett schräg unterstrichen)
 - ♦ auf Schautafeln und Bilder achten
 - ♦ auch die Pausen sind hier wichtig

- 4. Wichtiges zusammenfassen:
 - ♦ in den Pausen zwischen größeren Abschnitten kleine Notizen (= Spickzettel)
 - ◆ auch mündliche Zusammenfassungen (laut) sind hilfreich (Übung im freien Sprechen)
- 5. Abschließend wiederholen
 - ♦ nach dem abschnittsweise Wiederholen den Zusammenhang wiederherstellen
 - ♦ Notizen durchgehen, falls notwendig ergänzen
 - ♦ "Sind alle Fragen geklärt?"

Trotz anfangs scheinbar zeitraubender Methode, wird der Lernstoff viel schneller und besser eingeprägt und behalten

Machen wir einen Versuch zur 5- Gang- Lesetechnik:

Ein Sachthema,

z. B.: "Die Herkunft der Kartoffel!"

Versuche einen Sachtext nach der oben geschilderten Methode zu bearbeiten; ihr könnt eure Ergebnisse miteinander vergleichen und diskutieren, wer eine Lösung gefunden hat, die man als "Spickzettel" aufschreiben kann und die für die Wiederholung vor Klassenarbeiten oder zur Vorbereitung der nächsten Stunde benutzt werden kann.

Lernschritt 17: Wie schnell man vergisst

"Das Gehirn ist wie ein Sieb"

einmal mit großen, ein anderes Mal mit kleinen "Löchern"!

- ♦ Ich behalte 20% (1/5) von dem, was ich gehört habe
- ♦ Ich behalte 30% (1/3) von dem, was ich gesehen habe
- ♦ Ich behalte 50% (1/2) von dem, was ich gehört und gesehen habe
- ♦ Ich behalte 70% (3/4) von dem, worüber ich selbst gesprochen habe oder ich einem anderen erklärt habe
- ♦ Ich behalte 90% (fast alles) von dem, was ich selbst ausprobiert und ausgeführt habe

An der alten Volksweisheit:

Probieren geht über studieren muss demzufolge etwas dran sein!

"Ich habe es einfach vergessen!" - über einen Gedächtnistest wirst du erfahren, dass man lange nicht das alles behalten kann, was man nur ein einziges Mal gesehen hat.

- ♦ Was man nur kurze Zeit sieht, das gelangt in das Kurzzeitgedächtnis; davon wird ein großer Teil bald wieder vergessen sein
- ♦ Selten wiederholte Dinge gelangen in einen Mittelzeispeicher, dabei werden bereits mit Verknüpfungen mehrere Zugänge zum Informationsspeicher gelegt
- ◆ Das Langzeitgedächtnis erreichen nur solche Dinge, die eingeprägt wurden, d. h. man musste sie zuvor häufiger wie der holen! Dabei soll man möglichst unterschiedliche Lernwege nutzen.

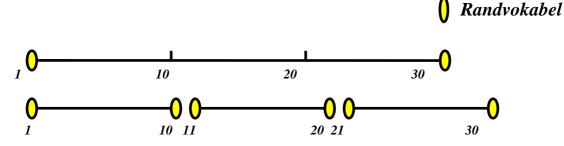
Ganz so einfach ist es nun denn doch nicht, aber diese Vorstellung kommt nahe an die Tatsachen heran.

Lernschritt 18: Wie man Vokabeln lernt - und wieder vergisst

Vergessen heißt noch lange nicht, dass man Gedächtnisschwäche hat, auch Schüler, die Vokabeln gelernt haben, können viele davon einfach wieder vergessen haben.

"Ich habe das vergessen!" muss nicht nur eine faule Ausrede sein, denn es ist eine Tatsache, dass man trotz guten Lernens vieles schnell wieder vergessen kann. Was hilft aber nun gegen das Vergessen?

- a) Nicht zuviel Vokabeln am Tag lernen, 20 30 Wörter sind im Normalfall die Obergrenze
- b) Diese Vokabeln nicht am Stück, sondern in Portionen lernen möglichst in 8er- bis 10er- Blocks
- c) Wer die Reihenfolge einhält, prägt sich besonders gut die Randvokabeln ein, diese bleiben besonders gut haften, weil die eine immer der Einstieg, die letzte hingegen immer das gut e Gefühl der Erleichterung mit vermittelt ("Ah, geschafft!")
- d) Vermeidung von Eintönigkeit durch Abwechslung (SM-Formel) Mit Vokabelwiederholungen kann man Mündliches zwischen zwei schriftliche Hausaufgaben setzen!



Zwischen den jeweiligen Portionen sollen immer wieder schriftliche Aufgaben stehen, die nicht etwas Ähnliches darstellen!

Schauen wir uns noch an, wie man den Lernstoff wieder vergisst:

- ◆ Auswendig gelerntes ist bereits nach wenigen Tagen wieder vergessen
- ♦ von 30 gut gelernten Vokabeln kann man o h n e Wiederholung - nach einer Woche nur noch ca. 10 - 15, nach zwei Wochen nur noch ca. 10
- ♦ Rechtzeitiges und regelmässiges Wiederholen hat zwei wichtige Vorteile:
 - da erst wenige vergessen sind, muss ich auch nur wenige "Neu lernen!"
 - da ich die anderen wiederhole, festigen diese sich viel besser und gelangen in das Mittel- bzw. Langzeitgedächtnis
- ♦ gerade in den ersten Tagen vergisst man das meiste des Gelernten

Glücklicherweise findet auch im Unterricht durch die Anwendung immer wieder eine Wiederholung statt.

Damit man aber nicht dauernd das ganze Vokabelheft wiederholen muss, arbeiten wir künftig mit der

Trickkiste

Bauplan eines Karteikastens zum richtigen Lernen!

Vokabelklänge

Suche dir die Vokabeln heraus, die du lernen möchtest und schreibe sie dann auf Karteikarten. Auf die eine Seite notierst du die deutsche Bedeutung und auf die andere Seite das fremdsprachige Wort.

Beispiel

Frühling spring

Überlege dir jetzt ein dem englischen Wort klangähnliches deutsches Wort und schreibe es mit Bleistift auf die "deutsche" Seite der Karteikarte, z. B.

Frühling springen

Bilde dann einen Satz mit diesen Wörtern, z. B.

Der Frühling lässt die Herzen höher springen.

Stell' dir diesen Satz im Geiste vor (z. B. eine Frühlingswiese, über die zwei verliebte Herzen springen) und überlege dir dazu passende Geräusche (z. B. Herzschlag) oder Gerüche (z. B. duftende Blumen). Jetzt ist die Verbindung hergestellt:

Frühling spring

Suche für die anderen Vokabeln ähnliche Wörter und stelle auch hier diese Art der Verbindung her, z. B.

grausam – kraulen – cruel

Ein grausames Tier sollte man nicht kraulen.

Kopf – Hut – head

Der Hut gehört auf den Kopf.

Nach einiger Zeit wirst du feststellen, dass du die Eselsbrücke nicht mehr benötigst und du kannst das klangähnliche Wort auf der Karteikarte ausradieren.

Richtig Vokabeln lernen

Tafelbild

Lernrezept

- Du schreibst alle neuen Vokabeln einmal ab (Vokabelheft).
- Du liest alle Vokabeln genau durch, und zwar mehrmals leise und laut.
- Du faltest ein leeres Blatt zu einer dünnen Spalte zusammen, damit deckst du die fremdsprachigen Vokabeln ab. Dann schreibst du die Vokabeln einzeln auf dieses Blatt, immer auf der Höhe des entsprechenden deutschen Ausgangswortes. Anschließend korrigierst du jedes Wort, d.h. du vergleichst dein Wort mit der richtigen Lösung (entweder sofort nach dem Aufschreiben einzeln oder in Dreier- bzw. Fünfer-Päckchen). Zum Schluss markierst du die nicht gewussten Vokabeln und lernst nur diese.

Grundsätzliches

- Vokabeln immer schriftlich lernen.
- Alle Vokabeln immer laut lesen (Kombination von Wahrnehmungskanälen erlaubt leichteres Lernen und besseres Behalten der Vokabeln).
- Vokabeln ab und zu wiederholen, dabei lieber öfter kürzere Lernphasen einlegen.
- Schwierige Vokabeln auf kleine Karteikarten schreiben (Karteikastensystem).
- Vokabeln abfragen lassen oder selbst eine Leerkassette besprechen.
 Eselsbrücken bauen oder Bilder und Zeichnungen verwenden.

Lernen mit der 5-Fächer-Lernkartei:

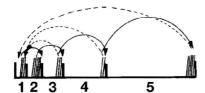
- 1. Alle neuen Karten kommen in das Fach 1, nachdem sie genau auf ihre Richtigkeit hin überprüft wurden.
- 2. Die Lernkontrolle am nächsten Tag:
 - Vorderseite (Frage) lesen
 - Antwort überlegen
 - Rückseite lesen und damit die gedachte Antwort überprüfen

▶ Jetzt Achtung:

- bei richtig ins nächste Fach, bei falsch wieder in Fach 1.
- 3. Fach 1 wird jeden Tag bearbeitet!
- 4. Alle anderen Fächer werden erst dann bearbeitet, wenn sie voll sind.

 Auch dann gilt: Bei *richtig* ein Fach weiter; bei *falsch* immer zurück in Fach 1.

Und so sieht das dann im Schema aus:



Das funktioniert deshalb wirklich so gut,

- weil man das, was man kann, nur fünf Mal wiederholt (denn danach wandert die Karte aus dem letzten Fach).
- weil alles, was man nicht kann, ganz automatisch immer wieder in Fach 1 landet und dort täglich wiederholt wird, bis es "sitzt". Erst dann darf es weiterwandern.
- weil die Anordnung der Fächer genau auf die Arbeitsweise des (menschlichen) Gedächtnisses abgestimmt ist. Da die Fächer 2 bis 5 immer erst bearbeitet werden, wenn sie voll sind, werden die in ihnen steckenden Karten in immer länger werdenden Zeitabständen wiederholt. Der Lernstoff wird aufgefrischt, bevor er zu verblassen droht, und sitzt am Ende für immer.

Tipps zur Vorbereitung von Klassenarbeiten

Tafelbild

Inhaltliche Planung

- Stoffumfang ermitteln: Was kommt in der Arbeit dran?
- Welche Inhalte sind mir noch unklar?
- Wer kann mir bei der Lösung der noch ungeklärten Fragen helfen?
- Bücher, Aufschriebe, Arbeitsblätter von anderen besorgen.
- Sich einen guten Arbeitsplatz suchen (Ruhe, Beleuchtung).

Zeitliche Planung

- Überlegen: Wann will ich mit der Vorbereitung beginnen?
- Wochenplan erstellen. Alle Termine berücksichtigen.
- Freizeit einplanen.
- Genügend Pausen einplanen.
- Überlegen: Wann bin ich am aufnahmefähigsten um zu lernen?
- Den Tagesplan nicht zu lang gestalten.
- Besser kürzere aber häufigere Lernphasen planen.
- Ausreichend Schlaf einplanen.
- Viel Entspannung am Abend vor der Klassenarbeit.

Stoffplaner - Klassenarbeit

VORBEREITUNG EINER KLASSENARBEIT					
FACH:					
DATUM DER ARBEIT:	HEUTIC	GES DATUM:			
ANZAHL DER ÜBUNGSTAGE:					
Was ich für die Arbeit können sollte:	I	Davon beherrsche ich			
The second distribution of the second		gut etwas nicht			
			l	1	

Strickleiter

zum Erreichen eines guten Klassenarbeitsergebnisses

- 10. Ich sage mir beim Abgeben der Arbeit: "Ich habe mein Möglichstes getan."
 - 9. Wenn ich zweifle und unsicher bin, verändere ich nichts.
- 8. Bleibt mir noch genügend Zeit, lese ich alle Ergebnisse noch einmal ruhig durch.
 - 7. Bei dem berühmten Satz "Noch 10 (7) Minuten …" plane ich die verbleibende Zeit sinnvoll ein.
- 6. Wenn ich bei einem Teil der Arbeit stecken bleibe, gehe ich die Arbeitsaufgabe noch einmal konzentriert durch. Wenn ich aber dennoch nervös werde, stelle ich die Aufgabe zurück und probiere sie später noch einmal. Nicht festbeißen!
- 5. Nach jeweils 10 Minuten mache ich eine kleine 1-Minuten-Pause (Zurücklehnen durchatmen).
 - 4. Ich beginne mit einer leichten Aufgabe und hake auf dem Arbeitsblatt die gelöste Aufgabe ab.
 - 3. Die Aufgaben lese ich vollständig und in Ruhe durch, bevor ich anfange.
 - 2. Wenn der Lehrer in die Klasse kommt, beruhige ich mich, indem ich z. B. gleichmäßig atme oder Entspannungsübungen mache.
 - Ich habe mich gut vorbereitet und ich weiß,
 dass ich es kann. Deshalb können mich auch die Mitschüler nicht nervös machen.

Klassenarbeiten

Noch ein Lernhinweis:

Die Lernpsychologie hat nicht nur in vielen Tests herausgefunden, dass man um so mehr lernt und behält, je mehr Sinne an dem Lernvorgang beteiligt sind – und das sind bei unserem Lernkartei-Kasten eine ganze Menge – sondern dass es auch zeitlich einen ganz kurzen Zeitraum gibt, innerhalb dessen man besonders leicht lernt:

► Alles, was man innerhalb einer halben Sekunde miteinander verbinden kann, lässt sich besonders leicht lernen:

Open the door - Öffne die Tür.

Wenn man Vokabeln oder kleine Sätze lernen will, versucht man also möglichst viele Sinne daran zu beteiligen – und nutzt die halbe Sekunde Verbindungszeit aus:

- Man nimmt das Kärtchen aus dem Kasten (Bewegung Handlung).
- Man liest den englischen Satz leise vor (Sehen Hören).
- Man denkt sich die Antwort, dreht die Karte um und überprüft die Antwort (Bewegung Denken Sehen Denken).
- Man wiederholt in schneller Folge leise Vorder- und Rückseite (Sprechen Hören Sehen Denken):

Open the door - Öffne die Tür!

Open the door – Öffne die Tür!

Macht man mit der anderen Hand jedesmal noch eine Bewegung des Türöffnens, dann verbindet sich im Gehirn die Bewegung mit dem deutschen und dem englischen Text und verankert das Wissen noch sicherer.

Und noch ein Wort zum Schluss:

Manche Menschen glauben, dass wir in unserem Gehirn nur einen begrenzten Speicherplatz hätten, dass wir uns also genau überlegen müssten, was wir lernen – und möglichst keine unsinnigen Dinge.

Diese würden nämlich unseren wertvollen Speicherplatz im Gehirn für sich einnehmen und ihn blockieren.

Das ist ein ziemlicher Unsinn. Eher stimmt das Gegenteil:

Wir haben fast unendlich viel Speicherplatz in unserem Gehirn.

Und zwar in jedem Gehirn - in meinem und in Ihrem auch!

Je mehr an fest gespeichertem Wissen in unserem Gehirn ist, desto mehr Möglichkeiten gibt es an bereits Bekanntem und fest verankertem Wissen anzuknüpfen und neues Wissen zu speichern.



Also:

Keine Angst vor zu viel Wissen!



Es ist das Fundament für weiteres Wissen.

Je mehr man weiß, desto leichter fällt es, noch mehr zu lernen.

Der Gründer der Berlitz-Schulen, Maximilian Berlitz, lernte im Lauf

seines Lebens 50 Sprachen.

Und hatte immer noch Platz in seinem Gehirn!

Lemeinstieg

Beginne stets mit etwas Leichtem (AUFWÄRMEN)

Einteilung der Hausaufgaben

Einteilung nach leichter und schwieriger Einteilung in "Zeithäppchen" Überschaubar an eine Pinnwand (auf Zettel) "Nach Erledigung - Belohnung" (Zettel zerreißen)

Reihenfolge der Aufgaben

Schriftliches und mündliches abwechseln
(Abwechslung macht munter)

Die richtige Schwierigkeit zum richtigen Zeitpunkt

Ähnlichkeitshemmung

Ähnliche Lerninhalte/Fächer nicht hintereinander Ähnliches wird leicht verwechselt Abwechslung schafft Lust am Lernen

Der feste Arbeitsplatz

Keine Störungen während des Lernens Die Umgebung wird mitgelernt Keine Dinge, die ablenken, auf dem Schreibtisch Feste Lernzeiten am festen Arbeitsplatz

Das Drumherum am Arbeitsplatz

Bequeme Sitzhöhe (Füße auf dem Boden)
Ausreichend große Arbeitsfläche (ca. 100x60cm)
Gute Ausleuchtung und Helligkeit
Angenehme Raumtemperatur (20° C)
Gemütliches Umfeld, Papierkorb etc.
Nur benötigtes "Werkzeug" auf den Schreibtisch!
Oft benötigte Dinge in unmittelbarer Nähe!

Die optimale Arbeitszeit

Nach den Mahlzeiten - geringere Leistungsfähigkeit Essens- und Lernzeiten aufeinander abstimmen Leistungshochs: 8-12/16-18 Uhr (diese Zeiten sind trainierbar, sie können individuell verschieden sein) Feste Lernzeiten - der Körper schaltet automatisch um!

Lernen am Abend muss geplant sein Nie morgens vor der Schule lernen

Abschaften und Umschaften

Man muss auf die Arbeit umschalten! Möglichkeiten: Übungen nur 2-3 Minuten Konzentrationsübungen

Suchspiele (Wortsuchspiele, "Wörter im Wort", Sandwich, eigene Ideen)

Warum Pausen notwendig sind

Arbeitszeit = Lernzeit + Pause Pausen sind ein notwendiger Bestandteil der Arbeit Pausen fördern die Qualität und Quantität der Arbeit

5- Minuten- Pause immer nach ca. 30 Minuten Arbeit Entspannungspause (20 min) nach einer Arbeitszeit von 1,5 Stunden (obere Klassen)

Erholungspause bei lang andauernder Arbeit (ca. 1-2 Stunden) nach 2 Std. Arbeit In den Pausen bewusst abschalten

Wie man Vokabeln lernt

Nicht zu große Portionen (max. 30 pro Tag) Randvokabeln prägen sich besser ein In 8er – 10er – Portionen lernen (Reihenfolge gleich)
Zwischendurch "s/m" abwechseln
Vergessenskurve nicht "vergessen" - rechtzeitig
wiederholen!

Lernen mit der Lernkartei

Das Wandern ist der Karten Lust Schwierige Begriffe tauchen dauernd wieder auf Bereits Gelerntes "verschwindet" für einige Zeit Nur richtige Vokabeln auf die Karte schreiben! Die "Vokabelmaschine" spart Zeit und unnötige Wiederholungen.

Kassettenrekoreder als Trainer

Lernstoff in fünf Runden k. o.
Gut vor allem für den Lerntyp "Hören"
Achtung: Erfolg prüfen!
Was nicht "in den Kopf geht" erfährt eine
Sonderbehandlung (mit Lernplakat oder Lernkartei)

Wassenarbeiten sinnvoll vorbereiten

Bitte (bitte!) nicht wenige Tage vorher anfangen! Schlechte Planung schafft Stress! Wer zu lange pro Tag lernt, der verdrängt bereits Gelerntes aktiv!! Lernstoff muss sich "setzen" können, deshalb rechtzeitig mit dem Lernen aufhören und am Tag vor der Klassenarbeit nur noch lockere Form der Wiederholung!

Tempomotivation - Training auf Zeit

Zeitdruck muss man vermeiden
(deshalb schnell und dennoch leserlich schreiben lernen)
Mit den Hausaufgaben auch "auf Zeit trainieren"
(Richtzeiten vom Lehrer erfragen).
Zeitgefühl kann durch Training gut entwickelt

werden.

Planung

Planung ist der angenehme Weg zum Erfolg -Nichts wird dem Zufall überlassen -Wichtige feste Termine werden von beweglichen Terminen umrahmt Langfristige Vorbereitungen werden "ins rechte Licht" gerückt

Prüfungsangst und Denkblockaden

Gegen Prüfungsangst - hilft nur ein "gutes Gewissen" Das "Brett vor'm Kopf" (Blackout) entsteht durch Hormone

Vier Schritte zum befriedigenden Erfolg:

- 1. immer nachbereiten
- 2. Hausaufgaben anfertigen

- 3. den kommenden Tag vorbereiten
- 4. auf Prüfungen langfristig lernen

Wenn's mal schief geht: Zensuren nicht überbewerten!

Unmittelbar vor und während einer Massenarbeit

Keine aufregenden Diskussionen (mit Schülern oder Lehrern)

Selbstberuhigung, Entspannung, Konzentration Durchlesen und Reihenfolge bestimmen Aufgabenstellung im Auge behalten (Was ist gefragt?)

Prüfungsaufgaben einteilen, verwirrende Aufgaben zurückstellen

Kurze Entspannungspausen einlegen Lehrer sollten während der Arbeit nicht "stören" (z. B. durch Zeitangaben, laute Zwischenfragen und Antworten darauf)



Wenn du einen guten Spickzettel gemacht hast, brauchst du ihn nicht mehr Den Spickzettel auch für die Vorbereitung nutzen Wichtiges auf kleinem Raum zusammen fassen bei den Hausaufgaben bereits selbständig arbeiten lernen

(nicht dauernd beaufsichtigen lassen, Eltern sollten nur ab und zu "prüfen")

Quellen:

Abbildung Seite 09 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 12 - Die Kladde, W. Endres, Beltz-Verlag Abbildung Seite 13 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 14 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 15 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 16 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 13 - Fernsehsender 9Live Abbildung Seite 20 - Die Kladde, W. Endres, Beltz-Verlag Abbildung Seite 25 - Die Kladde, W. Endres, Beltz-Verlag Abbildung Seite 20 - Lernen, Regula Schraeder-Naef Abbildung Seite 20 - Die Kladde, W. Endres, Beltz-Verlag Abbildung Seite 39 -Tarnowski, Wolfgang: Seeräuber. Nürnberg 1982. (Tessloff Verlag. Reihe WAS IST WAS. Band 71.) S. 30-31. Abbildung Seite 40 -Tarnowski, Wolfgang: Seeräuber. Nürnberg 1982. (Tessloff Verlag. Reihe WAS IST WAS. Band 71.) S. 30-31. Abbildung Seite 41 -Tarnowski, Wolfgang: Seeräuber. Nürnberg 1982. (Tessloff Verlag. Reihe WAS IST WAS. Band 71.) S. 30-31. Abbildung Seite 42 -Tarnowski, Wolfgang: Seeräuber. Nürnberg 1982. (Tessloff Verlag. Reihe WAS IST WAS. Band 71.) S. 30-31. Abbildung Seite 42 - Frankfurter Neue Presse. Oktober 1954. Abbildung Seite 57 -Cornelsen Verlag Scriptor Lernkompetenz 5/6