

## Lernmethodendossier – wie man Schulerfolg haben kann

Tagtäglich werden wir Menschen mit neuen Informationen konfrontiert. Deshalb macht es Sinn zu wissen, wie man erfolgreich lernt.

Wir Lehrpersonen begleiten dich in doppelter Funktion. Einerseits beraten wir dich im Lernen und Arbeiten und vermittelt Wissen. Andererseits begleiten wir dich in der Klasse, üben Fertigkeiten und lernen Einstellungen kennen. Mit den vielfältigen Persönlichkeiten bilden wir eine Klassengemeinschaft, die den Schulalltag bewegt und belebt.

Wir bauen zielorientiert deine Stärken aus und arbeiten förderorientiert an deinen Schwächen.

Das Lernen musst du aber selbst in die Hand nehmen, denn das Leben fordert Selbstständigkeit und Leistungsbereitschaft.



## 1. Meine Stärken und Schwächen beim Lernen

Unsicherheiten können verschwinden, wenn man sich über die eigenen Schwächen und Stärken klarer wird. Überlege, was dir beim Lernen und Arbeiten besonders gut gelingt. Worin könntest du dich noch verbessern?

Das kann ich gut...	Verbessern kann ich noch...
a.	a.
b.	b.
c.	c.
d.	d.
e.	e.

Rede mit deinen Eltern über deine Selbsteinschätzung. Sind sie der gleichen Meinung wie du? Gibt es Unterschiede? Schreibe das Ergebnis deines Gesprächs in ganzen Sätzen auf die unteren Zeilen.

---



---



---



---

Fülle die Standortanalyse „**Selbstbeurteilungsbogen\_Arbeits- und Sozialverhalten**“ zu deinem Lern- und Arbeitsverhalten sorgfältig und ehrlich aus, nur so zeigt sie dir deine Stärken und Schwächen.

## 2. Wenn du weißt, wie du am liebsten lernst, weißt du auch, wie du am besten lernst.

Der Mensch nimmt Informationen über verschiedene Sinne wahr. Wir alle haben unterschiedliche Vorlieben oder Abneigungen gegen bestimmte Lernzugänge. Die Lernleistung kann erheblich gesteigert werden, wenn der richtige Wahrnehmungskanal beim Einzelnen angesprochen wird.

Beispiel:

Wenn du eher der visuelle Typ bist, kann es hilfreich sein, sich bei einem Referat der Lehrperson Notizen in Form eines Mindmaps zu machen, den Stoff nachzulesen und in grafisch festzuhalten, um ihn sich nochmals vor Augen zu führen.



Wir unterscheiden **vier Lerntypen**:

- den auditiven, d.h. den hörenden,
- den optischen/visuellen, d.h. den sehenden,

- den haptischen, d.h. den tastenden,
- den kognitiven, d.h. durch den eignen Denkprozess.

Mit dem Arbeitsblatt: „Was für ein Lerntyp bist du?“ findest du heraus, mit welchen Sinnen du am besten den Lernstoff aufnimmst. Auf der Webseite: <http://schumacherpfyffer.jimdo.com> findest du unter „Linktipps“ Berufsbildung/Lerntechniken einen Onlinetest zur Bestimmung deines Lerntyps mit vielen zusätzlichen Tipps. Reingucken!

**Unsere Sinnesorgane sind die Türe zum Gedächtnis.**

Bedenke jedoch: Je unterschiedlicher wir uns unseren Lernstoff aneignen, desto vielfältiger sind die Möglichkeiten des Erinnerns und Behaltens. Deshalb steigt die Erinnerungsquote deutlich an, je mehr Sinne am Lernprozess beteiligt sind.

**3. Hausaufgaben und Arbeitsplatz**

Irgendwie hat Johanna noch nicht den richtigen Platz für ihre Hausaufgaben gefunden. Manchmal macht sie die Aufgaben in der Küche, sofort nach der Schule. Mutter meint, sie könne während des Zusammenräumens gut auf sie achten und ihr, wenn nötig, das eine oder andere Mal helfen. Auch im Wohnzimmer lässt sich Johanna ganz gerne nieder. Zwar ist der Sessel recht unbequem, wenn sie etwas schreiben muss, doch kann sie Musik dabei hören. Manchmal, wenn ihre Lieblingsserien kommen, schaltet sie sogar den Fernseher ein. An ihrem zu kleinen Schreibtisch arbeitet sie eigentlich recht selten. Das liegt daran, dass dort oft viele Dinge aufgehäuft sind. So bleibt nicht genug Platz für Hefte und Bücher. Wenn Johanna etwas bastelt, dann steht die Arbeitsfläche ohnehin mehrere Tage voll.

- a. Johanna macht da einiges falsch! Arbeite aus dem Text die wichtigsten arbeitstechnischen Fehler heraus und schreibe sie in eigenen Worten auf die Zeilen.

---

---

---

---

**Diese Unterlagen sowie „So kannst du Stress abbauen – Tipps und Tricks von der Klasse 1g“ gehören aufgehängt an deinen Arbeitsplatz; nur dort machen sie Sinn!**

- b. Hier sind einige wichtige Lerntipps durcheinander geraten. Bringe sie in die richtige Ordnung, indem du die passenden mit derselben Farbe anmalst.

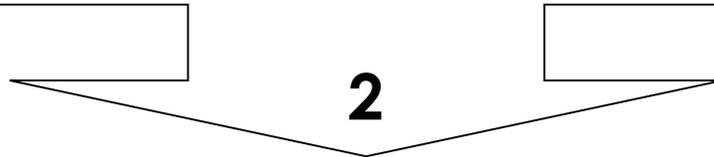
Alles was ich für die Aufgabe brauche	nicht am gleichen Platz.
Mache nach der Schule eine kurze Pause,	wo du dich konzentrieren kannst.
Arbeite in Portionen und mache	in deine Agenda und markiere erledigte Arbeiten.
Arbeite an einem ruhigen, ungestörten Arbeitsplatz,	immer am selben Ort.
Frische Luft, ein heller Arbeitsplatz, sowie etwas zu trinken	nach ungefähr 30 Minuten eine kurze Pause.
Entspanne und arbeite	aber schiebe die Hausaufgaben nicht auf.
Bearbeite die Hausaufgaben	helfen dir konzentriert zu arbeiten.
Schreibe dir die Hausaufgaben sorgfältig	lege ich griffbereit hin, bevor ich anfangen.

**4. Die Reihenfolge der Hausaufgaben**

Um Anlaufschwierigkeiten zu überwinden, hat es sich bewährt, an den Anfang eine kurze Konzentrationsübung, eine leichte Aufgabe oder etwas, das man gerne macht, zu stellen. Erst dann ist es sinnvoll, zum Lernen oder zu anspruchsvollen schriftlichen Aufgaben überzugehen. Monotonie (= Langeweile) lässt sich vermeiden, wenn man zwischen schriftlichen und mündlichen sowie zwischen schweren und leichten Hausaufgaben abwechselt. Nicht mehrere Sprachen oder naturwissenschaftliche Fächer (Mathematik, Biologie) hintereinander erledigen! Ideal ist es hingegen, wenn am Schluss eine zugleich schöne wie anspruchsvolle Herausforderung steht. Manche Schüler gönnen sich eine kleine Belohnung, wenn alles geschafft ist.



Voraussetzung für eine durchdachte Abfolge ist die Vorbereitung der Hausaufgaben. Vor Beginn muss anhand von Hausaufgabenheft und des Stundenplans herausgefunden werden, was zu erledigen ist. Jede einzelne Aufgabe beschreibt man kurz auf einem kleinen Zettel, auf dem zudem steht, wie schwer die Aufgabe ist und wie lange man für sie braucht. Indem man später die Selbsteinschätzung mit der wirklichen Hausaufgabenlänge vergleicht, verbessert sich das Zeitgefühl. Sind alle Zettel geschrieben, muss man sie lediglich – siehe oben – in die richtige Reihenfolge bringen. Mit jeder erledigten Aufgabe kann man von der Pinnwand einen Zettel abreißen und wegwerfen – welche Erleichterung!



Die Hausaufgabenzeit verkürzt sich weiter, wenn man alle benötigten Arbeitsmaterialien zu einem Stapel auf der linken Schreibtischseite auftürmt. Dann wird man später nicht durch die Suche nach Heften und Büchern aufgehalten oder unterbrochen. Mit dem Abarbeiten des Stapels, der auf die rechte Schreibtischseite weiterwandert, hat man zudem den Beweis, dass man vorankommt.



*Erarbeite anhand des Textes:*

Zwischen welchen Arten von Hausaufgaben soll abgewechselt werden?

---

---

Noch eine letzte Anmerkung: Den guten Schüler unterscheidet vom schlechten oft nur eine zusätzliche 20-minütige Wiederholung von Wörtern, Mathematikaufgaben, Grammatik...

Wie können Anfang und Schluss der Hausaufgabenarbeit am besten gestaltet werden?

---

---

Welche Belohnungen fallen dir ein, die du dir am Schluss der Hausaufgaben gönnen könntest?

---

---

Was steht auf den Hausaufgabenzetteln?

---

Wodurch merkt man, dass man mit den Hausaufgaben vorankommt?

---

## 5. Meine Arbeitsmaterialien

Gestalte deinen Arbeitsplatz so, dass du dich wohl fühlst. An einer Pinnwand kannst du den Stundenplan aufhängen. Das hilft dir, die Hausaufgaben für den nächsten Tag zu planen und die Schultasche zu packen. Auch die Daten und die Lernziele deiner Prüfungen kannst du an die Pinnwand hängen, damit du genügend Zeit zum Lernen einplanst. Vielleicht arbeitest du auch mit einem Wochenplan, worauf du die zu erledigenden Arbeiten siehst.



Eine Alternative, bei Punkt 3 schon beschrieben, wäre auch, mit Post-it-Zettel zu arbeiten. Darauf sind jeweils auf einem Zettel die Hausaufgaben und die Prüfungen notiert, die du in einer Prioritätenreihenfolge aufhängen kannst.

**Noch ein Tipp:** Bei Rechtshändern sollte die Lampe links sein, bei Linkshändern rechts. So wirft deine Hand während des Schreibens keinen Schatten.

Setze einen Hacken, was du bereits an Materialien hast. Markiere mit Leuchtstift, was du noch benötigst!

1. Bleistifte / Minenbleistift	8. Schere	15. Stundenplan
2. Kugelschreiber / Füllfeder	9. Locher	16. Taschenrechner
3. mehrere Leuchtstifte	10. Klebeband	17. Rechtschreibwörterbuch
4. mehrere Farbstifte	11. Klebestift	18. Fremdsprachenwörterbuch
5. Tipp-Ex	12. Zirkel	19. Pinnwand
6. Spitzer	13. Lineal / Geodreieck	20. Regal (für Bücher etc.)
7. Radiergummi	14. evtl. Bostitch	21. Papierkorb

## 6. Schulsack packen

Pauls Schulsack gleicht manchmal einer kleinen Müllhalde: alte Pausenbrote, Papier von Schokoriegeln, leere Tintenpatronen, eine Jugendzeitschrift, ein Katalog, jede Menge Bücher und Hefte, die meisten mit Eselohren... und das alles durcheinander. Es ist schon vorgekommen, dass er zu Hause Bücher und Hefte vergessen oder in der Schule ein Heft nicht gefunden hat, welches er eingepackt hatte. Natürlich gab es daraufhin Ärger mit den Lehrern!

Leere deine Schultasche komplett aus und schreibe alles auf, was du in ihr findest.

---



---



---

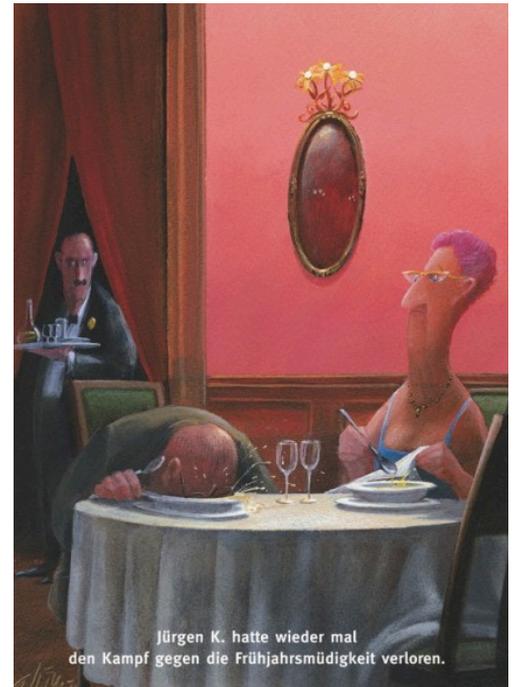
### Wichtige Tipps:

- Packe die Schulmappe am Vorabend, indem du die Agenda siehst – nicht erst nächsten Morgen.
- Verwende verschiedenfarbige, angeschriebene Heftumschläge für die einzelnen Fächer. Am besten besitzt du eine „Handorgel“, in der alle aktuellen Blätter sauber versorgt werden können.
- Schreibe dir im Hausaufgabenheft genau auf, welche Hausaufgaben du in welchem Fach hast. Streiche erledigte Aufgaben mit Freude durch.
- Leere einmal in der Woche deinen Schulsack komplett aus.
- Ordne abgeschlossene Arbeitsblätter selbständig im Ordner ein oder melde der LP, dass ihr wieder einmal gemeinsam die Blätter ablegt.

## 7. Mit seiner Zeit und Energie umgehen

Beurteile, wie du mit deiner Zeit umgehst und kreuze an.

	viel	genügend	zu wenig	überhaupt nicht
Ich habe Zeit...				
... zum Lernen				
... für Bewegung und Sport				
... zum Lesen				
... zum Nachdenken				
... zum Träumen				
... für Freunde				
... zum Essen				
... für Musik				
... zum Nichtstun				



Was ist deine Feststellung? Formuliere einen ganzen Satz als Erkenntnis.

---



---

Auf der letzten Seite findest du eine Tabelle für deinen **persönlichen Wochenplan**.

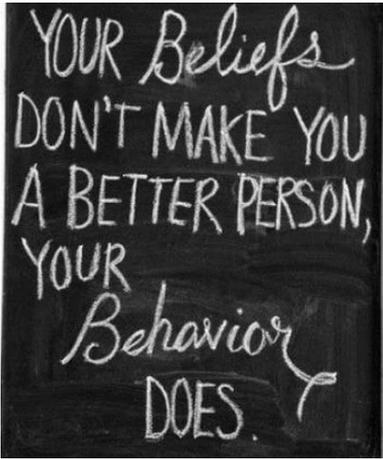
Fülle die Tabelle während einer Woche gewissenhaft und sorgfältig aus. Sie zeigt dir, wie du deine Zeit nutzt.

## 8. Wie unser Gedächtnis arbeitet

Wenn Martin an seinem Schreibtisch sitzt und etwas lernen soll, träumt er manchmal vor sich hin: Wäre es nicht schön, wenn man sich nicht so viel Mühe mit dem Einpauken geben müsste, wenn ein Trichter existieren würde, mit dessen Hilfe man alles notwendige Wissen in seinen Kopf hineinschütten könnte? Oder wenn das Gehirn wie eine grosse Bibliothek funktionieren würde, für die man, je nach Bedarf, immer neue Bücher anschaffen und einstellen könnte? Wenn man etwas wissen müsste, könnte man einfach in dem dafür bestimmten Buch nachschlagen!







## 9. Lerntipps auf einen Blick

- a. Im Schulzimmer verteilt findest du an verschiedenen Stationen einige Lerntipps. In Gruppen von drei Personen wandert ihr nach einem Glockenzeichen von Station zu Station und spricht miteinander passend zum Tipp über euer eigenes Lernverhalten.
- b. Du siehst unten eine Liste mit unzähligen Lerntipps. Allerdings sind die Sätze verdreht. Notiere die Lerntipps als korrekten Satz.
- c. Wähle die für dich wichtigsten vier Lerntipps aus und markiere sie mit einem Leuchtstift. Weiter Lerntipps findest du auf dem Blatt „Stressstrategien und Lerntipps“.

1. allen mit Lerne Sinnen

---

2. Wiederhole Abständen regelmässigen in

---

3. frühzeitig für Übe Prüfungen

---

4. Zeichnungen Skizzen und an Fertige dir

---

5. Hausaufgaben Mache regelmässig deine und sorgfältig

---

6. Aufgabenstellung stets genau Beachte die

---

7. Lernziele der deine Fähigkeiten Kontrolliere anhand

---

8. lerne daraus Schau dir Fehler deine an genau und

---

9. übersichtlich und Gestalte ordentlich deine Hefte Arbeitsblätter und

---

10. beim Lernen auf Achte Ruhe

---

11. nicht dich Scheue, Lehrer deinen zu fragen

---

12. alles Wichtige und markiere Unterstreich

---

13. Übe einem Lernpartner passenden mit

---

14. dir selbst Stelle einen zusammen Übungstest

---

### Lernstrategiesammlung für Sprachen

#### Sinnvolles Lernen

Denke daran: In deinem Kopf bleiben nur Wörter und Wendungen, von denen du weißt, was sie bedeuten. Und nur diese Wörter kannst du auch später wieder sinnvoll in einem Satz anwenden.

#### Gruppieren

Du kannst Wörter nach Geschlecht, Wortart, Thema, Ähnlichkeit, Gegensätzlichkeit usw. gruppieren und mit verschiedenen Farben kennzeichnen. Wenn du die Wörter nach Gruppen ordnest, wirst du sie einfacher und schneller lernen. Dein Lernen wird unterstützt, indem du jeder Gruppe einen Namen gibst.

#### Sprechen und Hören

Lerne neue Ausdrücke, indem du sie dir laut vorsprichst, ab CD oder von einer französisch sprechenden Person hörst oder dich an den Klang und Rhythmus des Begriffes erinnerst.

#### Lernkarten

Es gibt viele Gelegenheiten, z.B. im Tram, im Bus, in den Ferien, deine Lernkarten durchzusehen. Zuerst jeweils die Frage lesen, dann überlegen, wie die Antwort heisst. Erst dann nachsehen, ob die Antwort richtig war. Wenn die Antwort richtig war, ist es gut. Wenn nicht, dann diese entsprechende Karte hinter den Stapel geben und beim nächsten Mal erneut probieren, bis es klappt.

#### Vernetzen

Versuche, neue Wörter in eine Beziehung zu deinem schon gespeicherten Wortschatz zu stellen. Verbinde sie paarweise (jour et nuit) oder als Kette (école - salle de classe - table - chaise...).

#### Sinnvoller Zusammenhang

Bette ein neues Wort in einen sinnvollen Satz.

#### Eigenes Bild

Lerne Wörter, indem du sie dir bildlich vorstellst oder eine Zeichnung davon machst, wie z. B. auf den Lernkarten.

#### Bewegtes Lernen / Lernspaziergang

Lerne neue Ausdrücke, indem du sie körperlich darstellst (Je vais vers la fenêtre). Für Wiederholungen ist auch langsames Spazieren hilfreich.

#### Fühlen und Greifen

Lerne neue Ausdrücke mit Hilfe deines Tastsinnes. Erlebe oder erinnere dich, wie sich „en papier“, „oval“ oder „un vélo“ anfühlt.

#### Wiederholen

Repetiere den gelernten Wortschatz zuerst kurz aufeinander und später in immer grösser werdenden Abständen (z. B. nach 10 Minuten, nach 20 Minuten, nach einer Stunde, nach einem Tag, nach zwei Tagen, nach einer Woche usw.)



**10. Erfolgreiches Vorbereiten auf eine Lernkontrolle**

Wie lernst du auf einen Test? Kommt es auf das Fach drauf an? Wie lange im Voraus beginnst du mit Lernen? Wie gehst du vor? Wie lernst du Wörter? Wie lernst du auf eine Matheprüfung, wie auf einen Deutsch- oder Geschichtstest? Antworte in ganzen und verständlichen Sätzen.

---



---



---



---



---



---

Versuche das nächste Mal in **vier Stufen** vorzugehen!

1. Stufe	2. Stufe	3. Stufe	4. Stufe
täglich	mind. eine Woche vor der Prüfung	am Tag vor der Prüfung	am Prüfungstag
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ im Unterricht aufpassen, mitarbeiten und Fragen stellen</li> <li>○ Hausaufgaben sorgfältig und regelmässig erledigen</li> <li>○ Wörter, Grammatik und Grundwissen täglich 10 Minuten wiederholen</li> <li>○</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Lernziele studieren und abchecken (Was musst du können?)</li> <li>○ Prioritäten setzen</li> <li>○ Lernstoff in kurze und übersichtliche Lernhäppchen unterteilen</li> <li>○ Stoff in einem Lernplan gleichmässig und verteilt eintragen</li> <li>○ mögliche Fragen überlegen und Antworten dazu suchen</li> <li>○ mit einem Lernpartner üben</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ keinen neuen Lernstoff mehr aufnehmen</li> <li>○ Gelerntes in aller Ruhe ein letztes Mal wiederholen (dies kann gut mit einem <u>geeigneten</u> Lernpartner gemacht werden)</li> <li>○ Prüfe dich selbst aufgrund der Lernziele</li> <li>○ am Abend nichts mehr lernen</li> <li>○ frühzeitig zu Bett gehen und sich entspannen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ gesund und ausgiebig frühstücken</li> <li>○ nichts mehr lernen</li> <li>○ hektische und schlecht vorbereitete MitschülerInnen, die über die Prüfung und den Stoff reden, meiden</li> <li>○ cool bleiben</li> <li>○ Wasserflasche mitnehmen</li> <li>○</li> </ul>
Beständigkeit schützt vor Panik und Lernbergen!	Langfristiges Arbeiten verkürzt die tägliche Arbeitszeit!	Gib dem Stoff die Chance, sich zu ordnen und zu setzen!	Eine mittlere Aufregung lässt dich konzentriert und motiviert arbeiten!

Leistungshochs und –tiefs wechseln sich während des Tages ab. Dieser Rhythmus variiert zwar von Mensch zu Mensch, aber die meisten Menschen haben ihr absolutes Leistungshoch im Laufe des Vormittages und fallen danach für einige Zeit in das Mittagsloch, bevor sie am späteren Nachmittag ein zweites Leistungshoch erreichen.

**Mit seiner Zeit und Energie umgehen**

Mein Wochenplan

1. Trage mit roter Farbe deinen Stundenplan inklusive Schulweg ein.
2. Trage ebenfalls mit roter Farbe persönliche Notwendigkeiten, wie Essen Schlafen, Hygiene usw. ein.
3. Trage mit oranger Farbe deine festen Freizeitverpflichtungen ein: Hobbies, Musik, Sport usw.
4. Trage mit grüner Farbe die schulische Hausarbeit ein: Hausaufgaben, Lernen usw.
5. Trage mit blauer Farbe deine wirkliche Freizeit ein, eine Zeit, in der du machen kannst, was du willst: Bewegen, Lesen, Nachdenken, Spielen usw.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							



## Schulerfolg haben – ein Mindmap erarbeiten

Vervollständige mit **konkreten Überlegungen** die Gedankenkarte zu den gegebenen Aspekten. Arbeite für jeden Arm mit der entsprechenden Farbe.

