

# Inhalte

- Wie unterstützen Eltern ihr Kind beim Lernen
- Lernmotivation
- Lernstrategien
- Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsangst

# Eltern unterstützen

- **Selbständigkeit** des Kindes im Alltag fördern (Hilfe zur Selbsthilfe).
- Dem Kind **zuhören**, wenn es von seinen (kleinen) Sorgen erzählt.
- **Überlastungen** vermeiden
- Keine überhöhten **Erwartungen**
- Ausreichend **Schlaf**, gesunde **Ernährung**, **gute Luft**

# Eltern unterstützen

- Fortschritte des Kindes **an sich selber messen**, nicht an Kameraden oder Geschwistern
- **Anstrengungen** beim Lernen belohnen, nicht den Erfolg der Prüfung
- **Kontakt** zu Schule (Selbsteinschätzung des Kindes?)
- **Kontrolle**, ob die Aufgabe gemacht wurde
  - ob richtig gelernt wurde
  - ob die Hefte ordentlich geführt sind (Mitschrift)

# Lernmotivation

- **Interesse** am Inhalt ist der beste Motivator (Wozu lerne ich das?)
- **Praktische** Anwendung im Alltag ermöglichen
- Schule als **Bildungschance**, nicht als notwendiges Übel

# Lernmotivation

- **Positiv** über die Schule reden, nicht die eigenen Ängste auf das Kind übertragen (z.B. Angst vor Mathematik)
- Korrekte **Rückmeldung** über den Kenntnisstand (sonst falsche Einschätzung)
- **Angst** vor den Folgen des Versagens ist ein problematischer Motivator

# Lernstrategien / Arbeitsplatz

- **Fixer** Arbeitsplatz (ca. 50 x 100 cm)  
(keine zu bequeme Körperhaltung)
- **Wörterbuch**, Lexikon, Formelsammlung in Griffweite
- **Keine privaten** Dinge wie Fotos, Spielzeug etc.
- **Keine ablenkende** Musik (z.B. Radio Fernsehen)

# Lernstrategien / Lernplanung

- Anhand des Stundenplans **Lernplan** erstellen
- Schon zu **Schulanfang** mitlernen
- Möglichst **jeden Tag zur gleichen Zeit**

# Lernstrategien / Lernplanung

- Umfangreicher Stoff: zuerst **Überblick** über den ganzen Stoff verschaffen (benötigte Zeit abschätzen)
- **Gliedern** durch Unterstreichen
- Stoff **aufteilen** (gleichmäßig verteilen, Teilziele)
- **Sicherheitsreserve** für Unvorhergesehenes und Stoffwiederholung



Mo 9.10.	Di 10.10.	Mi 11.10.	Do 12.10.	Fr 13.10.	Sa 14.10.	So 15.10.
Ma-Stl 1-3 Beispiele rechnen	Ma-Stl 4-6 Beispiele rechnen	Ma-Stl 7-10 Beispiele rechnen	Mathe- matik- stoff wieder- holen	<u>Mathematik- schularbeit</u>	Kokabel Unit 16 2. Teil	Kokabel Unit 17 1. Teil
Ma-Hil 1-3 Beispiele rechnen	Ma-Hil 4-6 Beispiele rechnen	Ma-Hil 7-10 Beispiele rechnen	Englisch- stoff einteilen	Kokabel Unit 16 1. Teil	irregular verbs Teil 1	irregular verbs Teil 2

Mo 16.10.	Di 17.10.	Mi 18.10.	Do 19.10.	Fr 20.10.	Sa 21.10.	So 22.10.
Geschichte „Jennifer“ lesen und erzählen	Geschichte „Jennifer“ schreiben	ganzen Englisch- stoff wieder- holen	<u>Englisch- schularbeit</u>			
Kokabel Unit 17 2. Teil	Alle Kokabeln wiederholen					

# Lernstrategien / Zeiteinteilung

- **Leistungshöhen** von 9 – 11 und 15 – 18 Uhr (variiert, Morgenmensch – Abendmensch)
- Besser **täglich** kürzer als einmal lang
- **Pausen** zwischen den Lerneinheiten

# Pausen

- Pausen sind wichtig, weil das Gehirn **Erholungsphasen** braucht, nacharbeitet
- nach 30 min Arbeit 5 min Pause  
nach 45 min Arbeit 10 min Pause  
nach 60 min Arbeit 15 min Pause

# Pausengestaltung

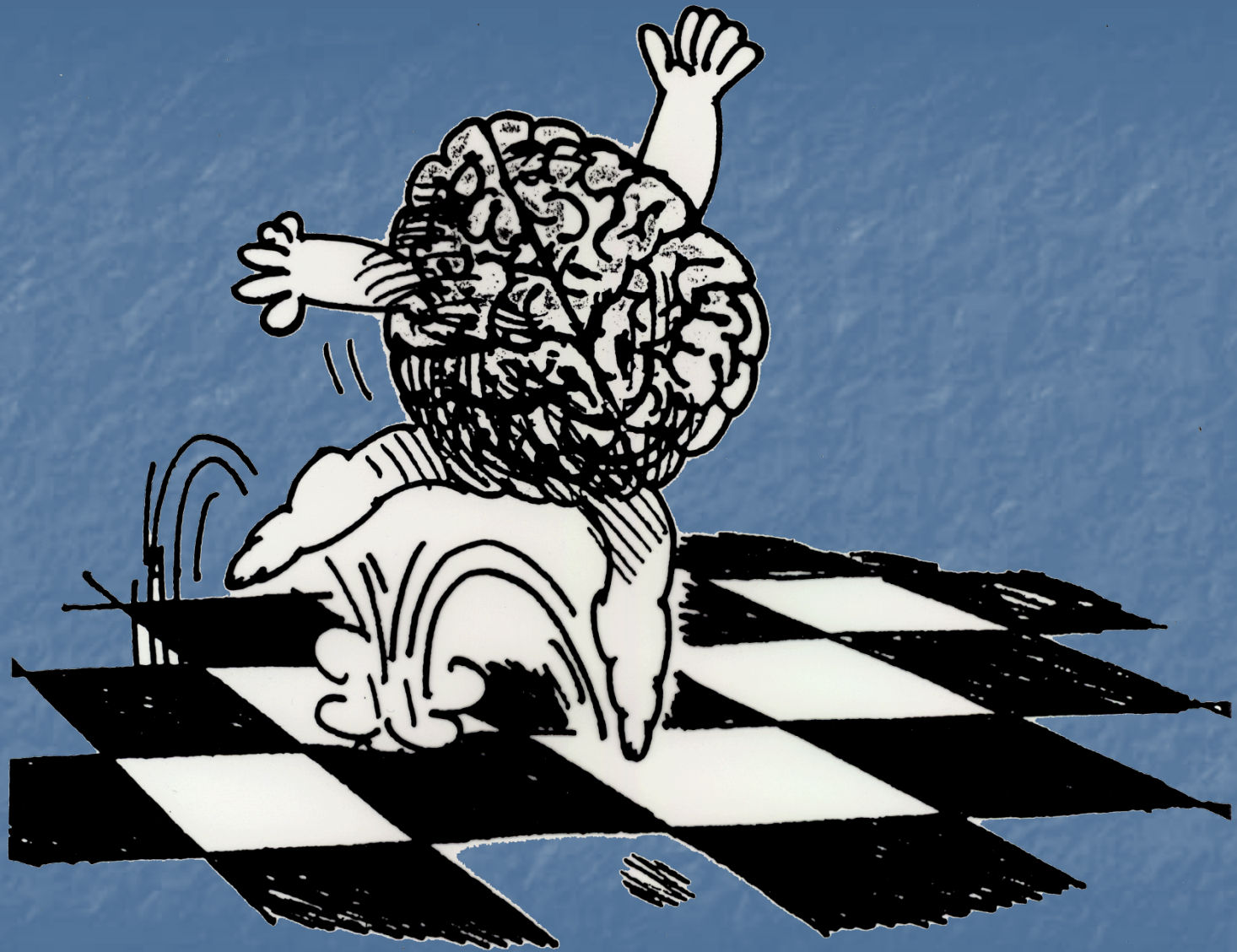
- Körperliche **Bewegung**
- Frische **Luft** tanken
- essen / **trinken**
- Kleines **Tratscherl**
- Fantasiereise machen
- Keine neuen spannenden Informationen aufnehmen; d.h. **kein Fernsehen / Computer** (gilt auch bis ca. 15 bis 20 min nach dem Lernen)

# Lerntechniktipps

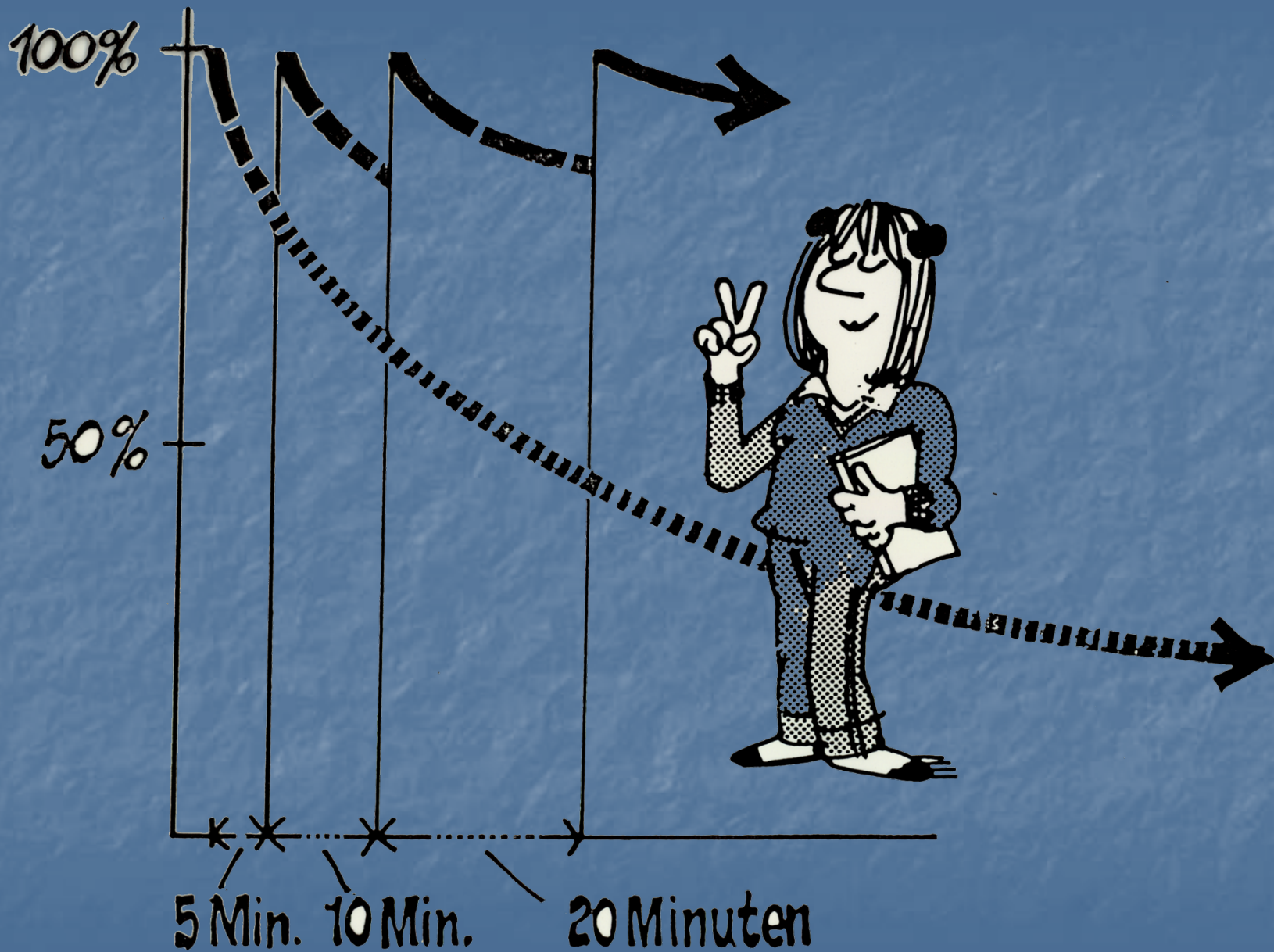
- **Aufwärmen** (Gehirn ist wie Muskel)
- **Schachbrettlernen**
- Ausreichend **wiederholen** (auch Hausübungen sind Wiederholung)
- Nach **Sinnzusammenhängen** suchen
- **Verschiedene Sinnesorgane** einsetzen (lesen, hören, sehen)



Quelle: BMUK-Broschüre von Univ.- Prof. Dr. Giselher Guttman: Wir lernen Lernen



Quelle: BMUK-Broschüre von Univ.- Prof. Dr. Giselher Guttman: Wir lernen Lernen





# Lernen in Gruppen

- **Motiviert**, man lernt voneinander
- Gut um **Stoff abzuklären**, **Lücken** zu erkennen, **abprüfen**
- Gruppengröße 2 – 4 Schüler/innen
- Klares **Ziel** (bestimmtes Ergebnis)
- Ort gut erreichbar, aufgeräumt, **leise**

# Prüfungsvorbereitung

- Genau feststellen: Welcher **Lernstoff** wird verlangt? (Was ist am wichtigsten?)
- Was **kann** ich davon bereits
- Was **muss** ich davon **noch lernen**?
- Die nötige **Arbeitsgeschwindigkeit** einüben:  
Probeschularbeiten – Probetests  
Für mündliche Prüfungen: Antworten auf Recorder aufnehmen
- 1 Tag vor der Prüfung keinen neuen Stoff mehr, nur noch **wiederholen**

# Prüfungsangst

- Eine gewisse Aufregung ist **leistungsfördernd** (wenn gut gelernt wurde)
- Also **keine Angst** vor der Angst!
- **Gut zureden** („Du hast Ähnliches schon geschafft“)

# Prüfungsangst

- Bei destruktiven Gedanken sofort **STOPP** sagen
- **Selbstinstruktionen** wie „Ich lese den Text genau durch und beginne mit dem Leichtesten.“
- Eine Prüfung ist eine Leistungsfeststellung und nicht mehr!

# Prüfungsangst

- Wenn eine Prüfung schief geht:  
**Alternativen** suchen
- **Kein Drama** draus machen
- Sehr ungünstig: „Wenn die Prüfung nicht klappt, ist alles verloren.“ - Es gibt **immer** auch **andere** Wege