

Inhalte

- Lernmotivation
- Wie können mich die Eltern unterstützen
- Lernstrategien
- Prüfungsvorbereitung
- Prüfungsangst

Lernmotivation

- **Interesse** am Inhalt haben (wozu brauche ich das?)
- **Praktische Anwendung** des Gelernten im Alltag
- Schule als **Bildungschance**
- Gutes **Klassenklima**
- **Fehler** als Lerneffekt

Eltern können unterstützen

- Persönliche Probleme mit euch besprechen
- Mit euch lernen/ abprüfen
- Den Lernplan mit euch durchgehen
- Hausübungen/ Mitschriften kontrollieren

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**

- Ausreichend **Schlaf**, gesunde **Ernährung**

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

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

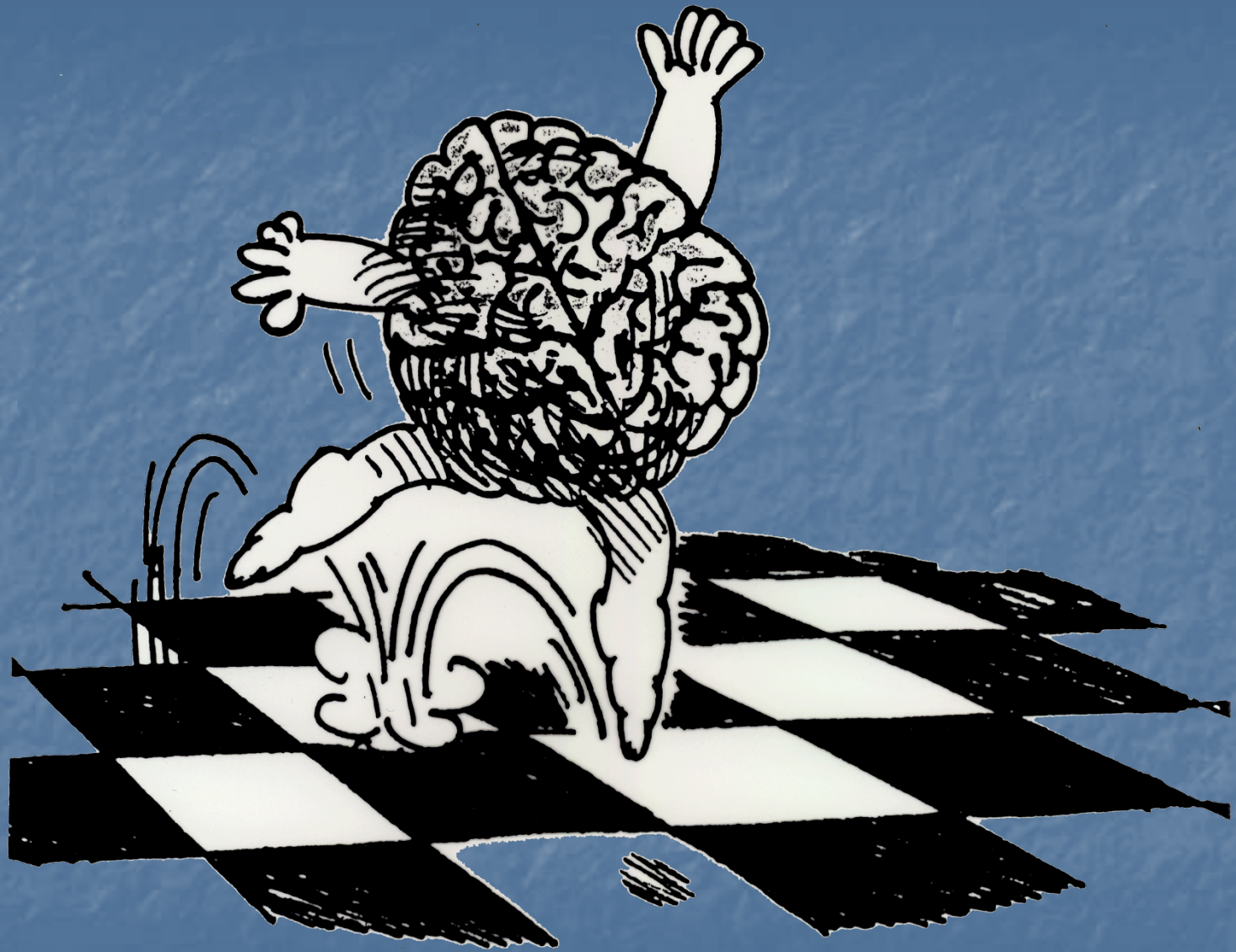
- Körperliche **Bewegung**
- Frische **Luft** tanken
- essen / **trinken**
- Kleines **Tratscherl**
- Fantasiereise machen
- Keine neuen spannenden Informationen aufnehmen; d.h. **kein Fernsehen / Computer** (gilt auch bis ca. 15 bis 20 min nach dem Lernen)

Lerntechniktipps

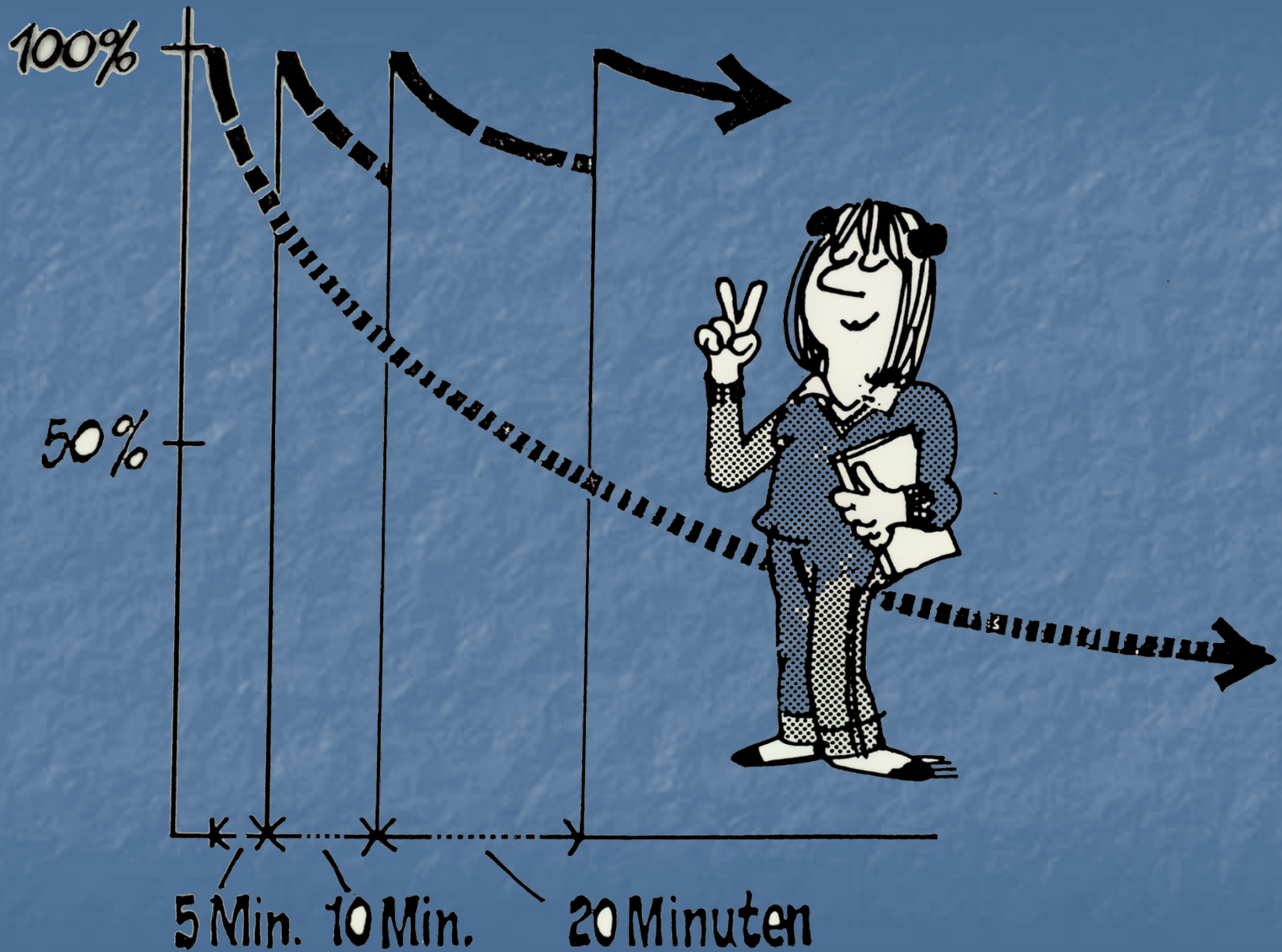
- **Aufwärmen** (Gehirn ist wie Muskel)
- **Schachbrettlernen**
- Ausreichend **wiederholen** (auch Hausübungen sind Wiederholung)
- Nach **Sinnzusammenhängen** suchen
- **Verschiedene Sinnesorgane** einsetzen (lesen, hören, sehen)



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



Quelle: BMUK-Broschüre von Univ.- Prof. Dr. Giseler Guttmann: 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

Lernmotivation

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