

„Gewusst wie ...“

Ich lerne so und du lernst anders - aber trotzdem sollten wir ...

- vor dem Lernen „Hirn ausleeren“ - Bewegung, Rasten (aber nicht Fernsehen), Spielen (aber nicht am Computer oder Gameboy)
- nicht nach dem Mittagessen oder nach körperlichen Anstrengungen lernen
- grobe Zeitplanung für die Woche erstellen und „Lern-Einteilung“ erstellen
- sich einen guten Arbeitsplatz suchen, auf dem alles bereit liegt, was man braucht (Stifte, Papier, Hefte, Lineal, Zirkel) und alles weggeräumt ist, was man zu diesem Zeitpunkt nicht braucht (Computer, Gameboy, Comics-Heft)
- Hausaufgaben für den nächsten Tag zusammenschreiben und nach Wichtigkeit nummerieren
- Pausen machen – ca. alle 30-50 min eine Unterbrechung von 10 min machen (Musik hören, eine Runde mit dem Rad fahren, etc.)
- ähnliche Inhalte nicht nacheinander lernen (besser: z.B. zuerst Englisch-Vokabeln, dann Mathematik-Hausübung, dann Latein-Vokabeln)
- Lernkartei für Vokabeln anlegen (Zettelkasten)
- Abendwiederholung für wichtige Stoffgebiete ansetzen (Schlafzeit = Einprägzeit), jedoch keinen neuen Stoff lernen am Abend

Irgendwie lernen - oder gezielt?

- Text durchsehen, Wichtiges unterstreichen, Wesentliches in Schlagzeilen formulieren
- „Kerninformationen“ aus dem Stoff herausuchen (mit Marker anstreichen, ausschreiben)
- bei „furchtbaren“ Inhalten (die sich kein Mensch merken kann) „Vorstellungscomics“ im Kopf machen (sich etwas Lustiges oder Komisches dazu denken)
- für längere Texte Mind-maps verwenden, damit kann man sehr gut logisch gliedern und den Lernstoff übersichtlich darstellen.
- Text laut lesen, dann aufstehen, auf und ab gehen, in eigenen Worten wiederholen, was man gerade gelernt hat
- Fragen zu den einzelnen Kapiteln stellen und versuchen, diese zu beantworten
- sich zur Kontrolle abprüfen lassen

Die Schularbeit naht!

- schriftliche Arbeiten zu Hause üben (auch mit Uhr – um dann bei der Schularbeit die Zeit besser einschätzen zu können die zur Verfügung steht)
- sich sicherheitshalber noch abfragen lassen
- früh genug mit dem Lernen beginnen, Lernstoff portionieren
- am Vortag alles Notwendige (funktionierende, volle Füllfeder, Zirkel, Lineal, Radiergummi, gespitzter Bleistift) für die Schularbeit vorbereiten

Hilfe, die Schularbeit ist da!

- ruhig bleiben, durchatmen und daran denken, dass man gelernt hat
- bei Aufsätzen, Deutschschularbeiten und Fremdsprachenschularbeiten Zeit zum Durchlesen einplanen
- in Mathematik: zuerst leichte Beispiele heraussuchen oder solche, die man in ähnlicher Form schon geübt hat
- auf Ordentlichkeit, Sauberkeit, Genauigkeit achten
- Punktangaben bzw. Prozentverteilungen beachten (wie viele Punkte brauche ich, um die Schularbeit positiv zu erledigen?)
- wenn die Aufgabe nicht auf Anhieb gelöst werden kann - noch einmal rechnen, falsches Ergebnis durchstreichen (nicht löschen), so kann nachverfolgt werden, ob der Gedankengang richtig war und es gibt dafür evtl. auch noch genug Punkte)

Wenig Aufwand – viel Erfolg durch

- Mitarbeit in der Schule – hier kann mit wenig Aufwand relativ viel bewirkt werden (konzentriert mitdenken, aufmerksam zuhören und beim Mitschreiben nachdenken, sich melden, Quatschen stört)
- das Erledigen von Hausübungen – sie sind wichtig um selbst zu erkennen, ob der Stoff verstanden wurde, dienen der Vorbereitung auf die nächste Schularbeit und werden bekanntermaßen in die Leistungsbeurteilung miteinbezogen!

Ich helfe mir selbst durch....

- Selbstmotivation: „Ich gebe nicht so schnell auf, mir wird es gelingen“ „Ich bin gut vorbereitet, ich habe gelernt“, „diese Frage habe ich wirklich gut beantworten können“.
- „Rationalisieren“: „Eine schlechte Note ist nicht so schlimm, ich kann das durch die nächste Schularbeit oder durch eine Prüfung ausbessern“ oder „Es genügt für eine gute Note meistens schon, auch wenn ich nur einen Teil beantworten/rechnen kann“
- richtige Wahrnehmung meiner Körperanspannung: „Ich bin jetzt zwar aufgeregt aber ich weiß, dass die Aufregung mir hilft, meine Kräfte zu mobilisieren und mehr zu wissen, als ich eigentlich glaube“
- Strategien zur Problemlösung: „Welche Möglichkeiten gibt es, diese Rechnung zu lösen. Ich habe Ähnliches schon daheim gemacht, ich werde mich jetzt erinnern, wie ich es da gemacht habe“.
- Entspannungs- und Konzentrationstraining wie Atemübungen, Jacobson-Training, Mentales Training, Brain-Gym

Die angeführten Lerntipps sind gekürzt und wurden der Broschüre „Neues Lernen“ von Angelika Auer und Dietmar Endstraßer, Pädagogisches Institut des Landes Tirol, entnommen.