



# **Lernen lernen**

# **Was können Eltern tun?**

ICH WÜRD' JA GERN, ABER  
ICH MUSS MEINEM VATER  
NOCH BEI MEINEN  
HAUSAUFGABEN HELFEN



FS





Negative Wirkung

Schwere psych.  
Belastung

Eltern- Kind-  
Konflikte

Keine „Lust“

Zu viele  
Freizeitaktivitäten

(momentane)  
Müdigkeit

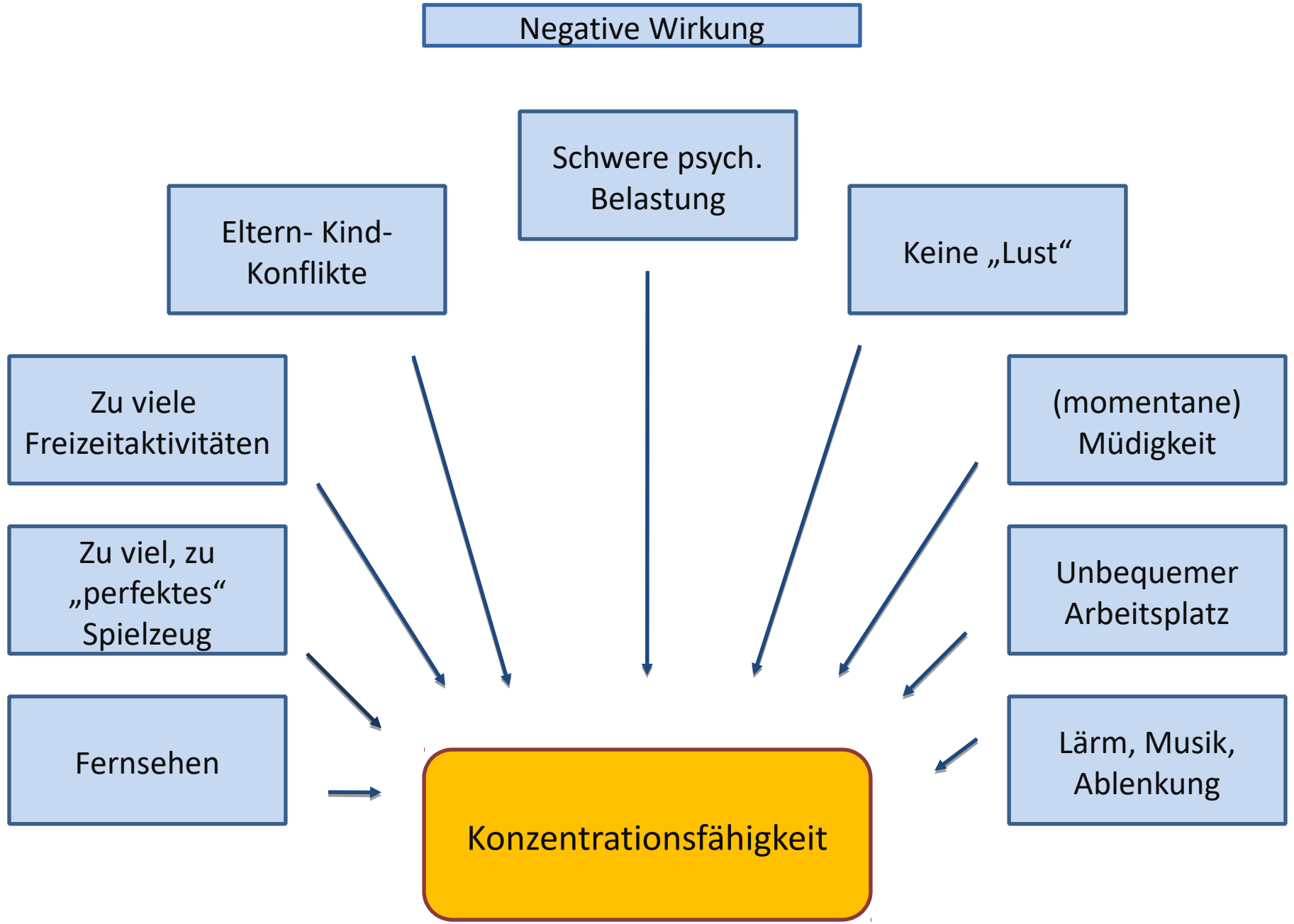
Zu viel, zu  
„perfektes“  
Spielzeug

Unbequemer  
Arbeitsplatz

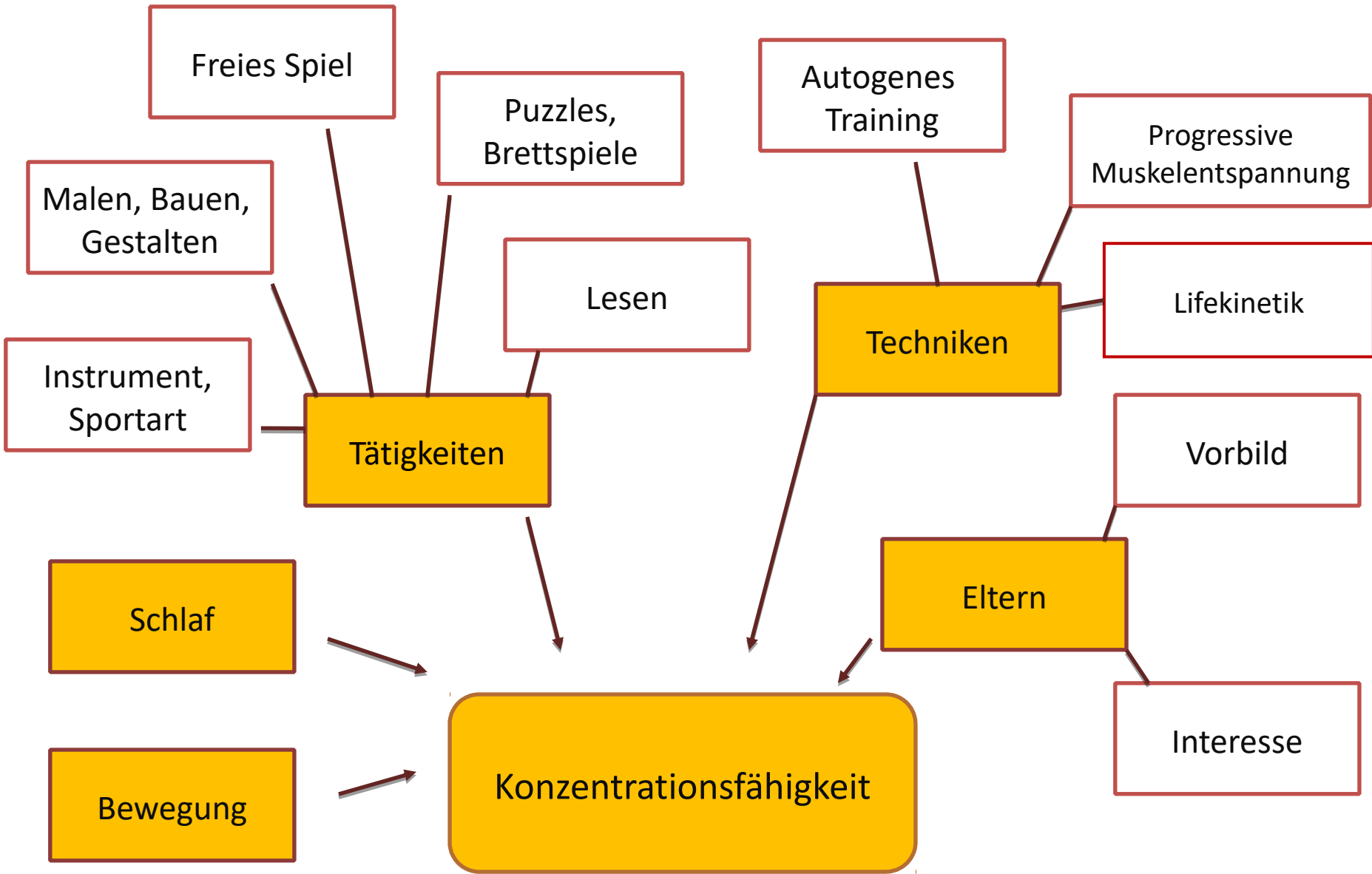
Fernsehen

Lärm, Musik,  
Ablenkung

Konzentrationsfähigkeit



Positive Wirkung



Freies Spiel

Puzzles,  
Brettspiele

Autogenes  
Training

Progressive  
Muskelentspannung

Malen, Bauen,  
Gestalten

Lesen

Lifekinetik

Instrument,  
Sportart

Tätigkeiten

Techniken

Vorbild

Schlaf

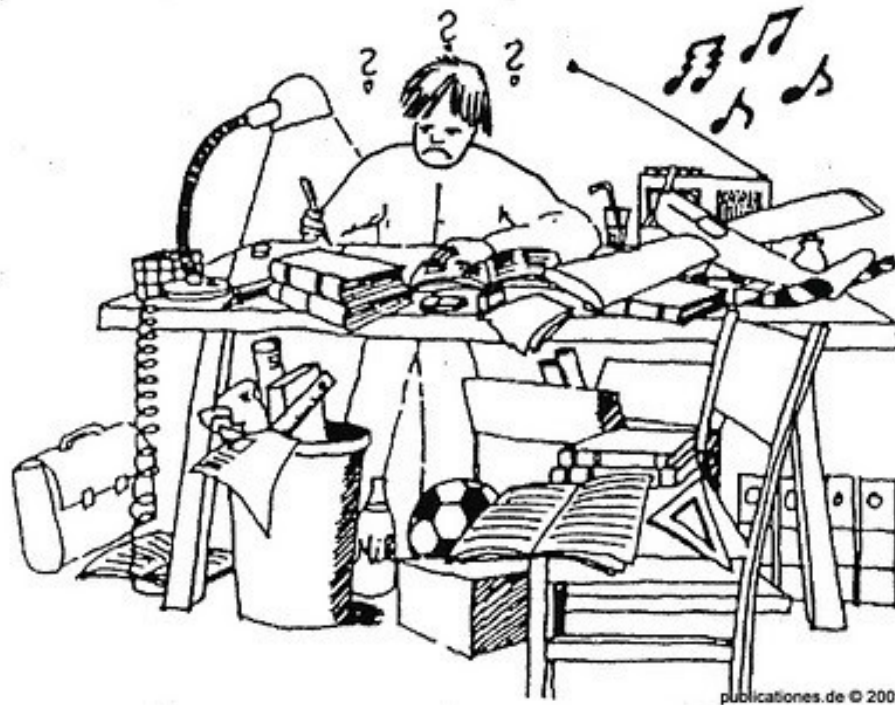
Eltern

Interesse

Bewegung

Konzentrationsfähigkeit

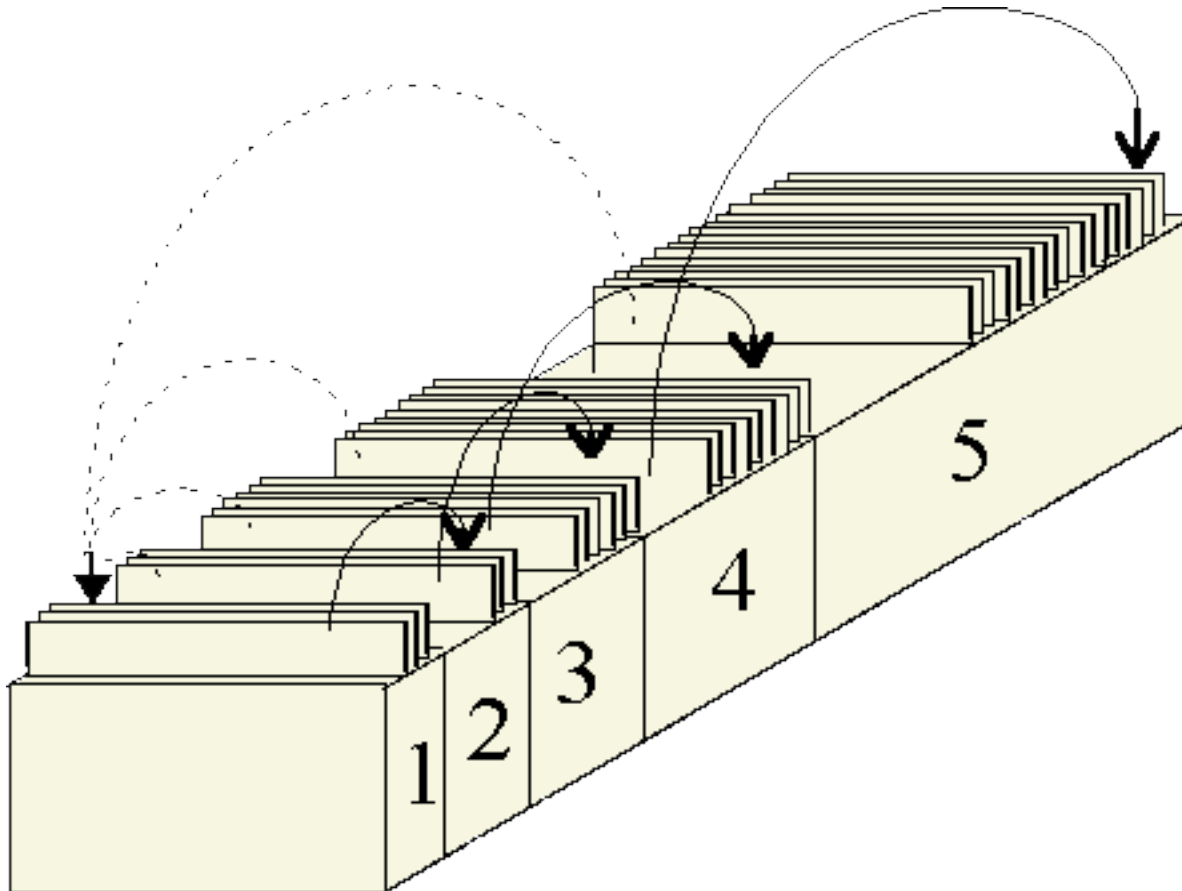
# Der ideale Arbeitsplatz?



- **Lernfördernder fester Arbeitsplatz**  
Vor dem Lernen aufräumen, ablenkende Sachen weglegen.

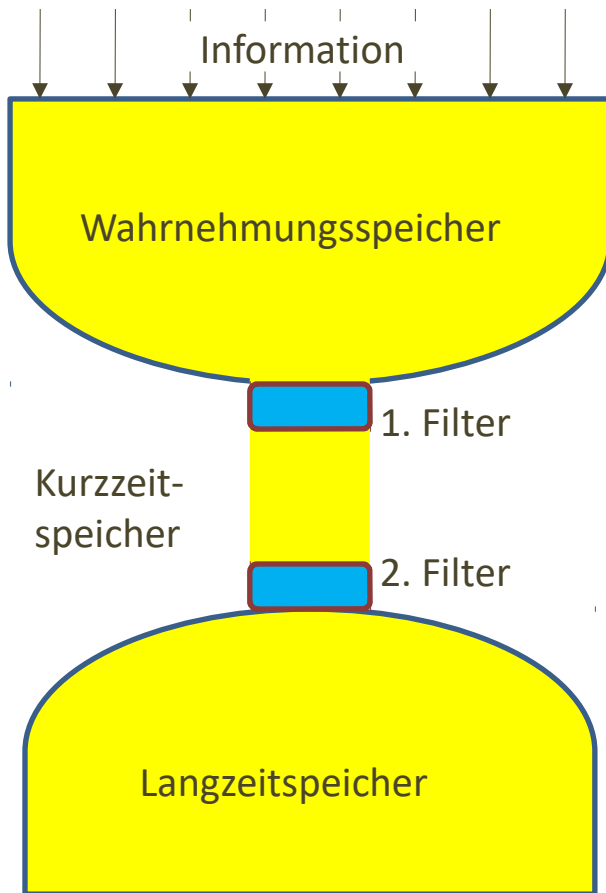
# Vokabeln lernen

Neue Vokabeln auf Vokabelkarten schreiben (Vorderseite deutsch, Rückseite englisch). Beim Üben laut vorlesen, beim Abfragen auch schreiben/buchstabieren. Mit der Vokabelbox regelmäßig (idealerweise täglich) wiederholen.





# Das Dreispeichermodell



Informationen werden wichtig durch:

- Interesse und andere Emotionen
- Assoziationen, Sinnhaftigkeit
- Lernaktivitäten, z.B. Wiederholen

# Weitere Lerntipps

## ➤ **Heftführung**

Leserlich schreiben und sauber zeichnen - ggf. zu Hause neu schreiben. Wichtiges durch Unterstreichen und farbiges Markieren hervorheben. Den Hefteintrag abschließend kontrollieren, damit nichts Falsches gelernt wird.

## ➤ **Zeitplanung:**

Die wichtigsten Termine (z.B. Schulaufgaben) in einem Terminkalender eintragen. Hausaufgaben am Ende jeder Stunde notieren (auch wenn nichts auf ist). Schulaufgaben frühzeitig und in Portionen vorbereiten.

## ➤ **Hausaufgaben:**

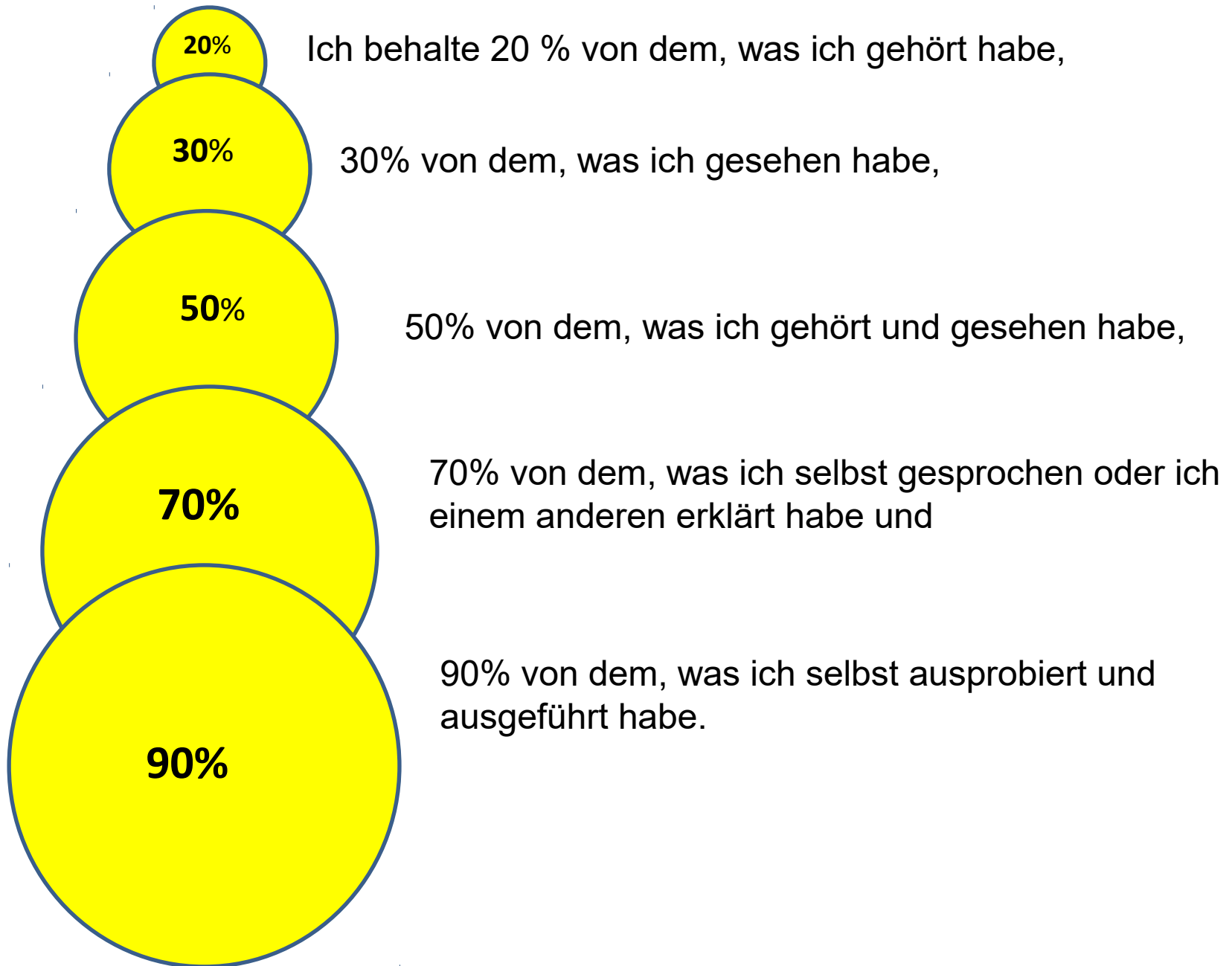
Nicht gleich nach dem Mittagessen anfangen, sondern zunächst etwa eine halbe Stunde ausruhen. Möglichst anhand eines Wochenplans zu festen Zeiten lernen. Abhaken oder durchstreichen, was erledigt ist.

## ➤ **Lernpausen:**

Lernen nach Rhythmus von Anspannung und Entspannung. Nicht zu lange am Stück lernen (max. 30 min.), sondern immer wieder Pausen einlegen.

## ➤ **Lernstoffwechsel:**

Sich nicht zu lange mit demselben Stoff beschäftigen, sondern Pausen machen oder ein anderes Fach dazwischen schieben. Ähnliche Fächer nicht hintereinander lernen.



➤ **Mehrkanaliges Lernen:**

Nicht nur über „Anschauen und Durchlesen“ lernen, sondern auch Wichtiges herausschreiben, unterstreichen, zeichnen, in eigenen Worten zusammenfassen.

➤ **Gedächtnisstützen**

Bei schwer einprägbaren Lerninhalten Mind Maps, Lernplakate, Merkverse als Stützen verwenden.

➤ **Lernkontrolle:**

Prüfen, ob das Gelernte sitzt: das Wichtigste in Stichworten wiedergeben, selbst Fragen stellen und beantworten, Übungsaufgaben lösen, sich abhören lassen, jemandem erklären.

➤ **Wiederholungslernen**

Wichtigen, schwer merkbaren Lernstoff markieren oder in Lernkarteiform (Vorderseite: Frage; Rückseite: Antwort) bringen und immer mal wiederholen. Lücken, die z.B. nach Schulaufgaben sichtbar werden, durch sofortiges Wiederholen und Auffrischen schließen.

# Arbeitszeit

**Arbeitszeit = Lernzeit + Pausen = regelmäßig**

## **Pausen:**

- ✦ Bei gleichmäßig eingelegten, geplanten Pausen nimmt die Zahl der unbewussten Pausen ab
- ✦ Gleichzeitig erhöht sich die Zahl der Endspurte

## **Regeln:**

- ✦ 5- Minuten - Pause : ca. alle 30 Minuten; z.B. Fenster auf und tief Luft holen, Kniebeugen, Lieblingslied singen, großes Glas Wasser trinken, ...
- ✦ Entspannungspause: nach einer größeren Arbeitseinheit den Arbeitsplatz für ca. 15 Minuten verlassen und entspannen (z.B. mit dem Hund spielen, Apfel essen, Trampolineinheit, .... )

# Methoden der Selbstmotivation

## 1. Lernerfolg planen:

- Welche Ziele will ich erreichen?
- Womit will ich anfangen? (kleine Teilschritte)

## 2. Die Zuckerbrotmethode:

- Was macht mir überhaupt Spaß?
- Womit kann ich mich belohnen?

## 3. Lernspaß suchen:

- Wie könnte ich aktiv werden? (Abbildungen ausmalen, interessante Lektüre suchen, wohltuende, entspannte Arbeitsatmosphäre schaffen)

#### **4. Motiv suchen:**

- Was kann ich mit dem Erreichten praktisch anfangen?
- Wie kann ich mich dadurch in ein positives Licht rücken?
- Wie kann ich das verbessern?

#### **5. Lernpartner:**

- Mit wem könnte ich ein Lernteam bilden?
- Von wem möchte ich profitieren?
- Wer könnte von mir profitieren?

## Anregungen zum Nachdenken...

Kinder verstärkt als Partner an der Bewältigung  
echter Aufgaben beteiligen

Bereitschaft zum Gespräch

Interesse zeigen

Realistische Ziele fördern

Aktive

Konfliktbewältigung

Aktives Zuhören

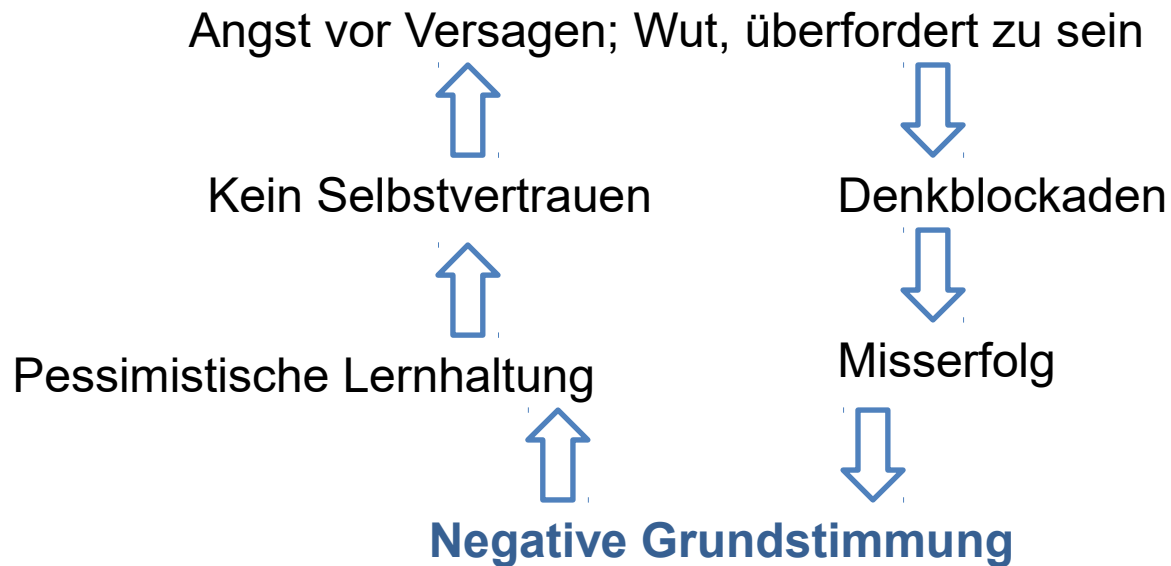
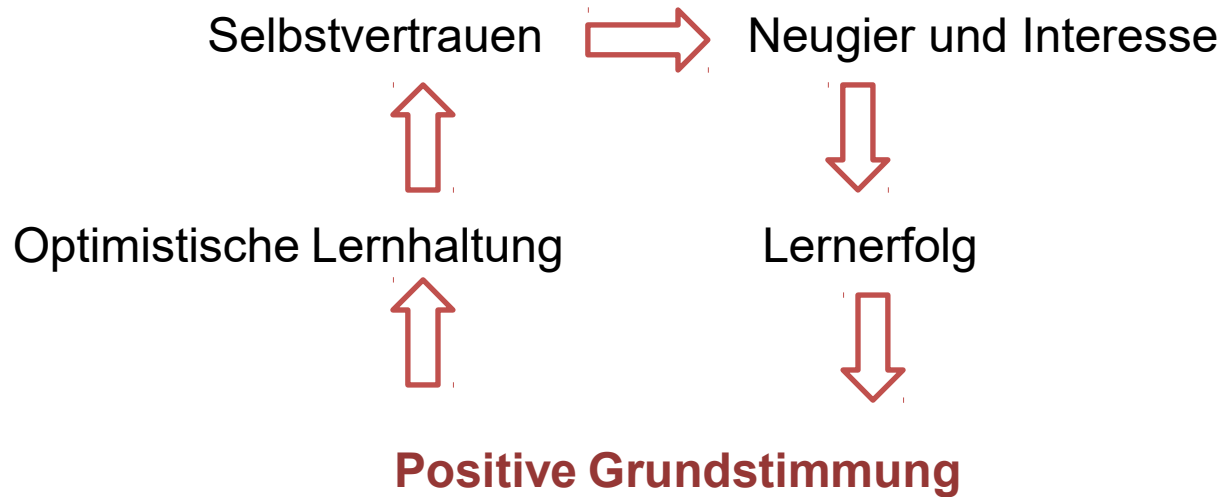
Gefühl für Werte stärken

Vertrauen  
entgegenbringen

Verständnis und Toleranz

Zeit haben







## **Bei Lernschwierigkeiten nach der „Eingewöhnungsphase“**

- Kontaktieren Sie den Fachlehrer
- Kontaktieren Sie den Klassenleiter, wenn mehrere Fächer betroffen sind
- Kontaktieren Sie die Unterstufenbetreuerin Fr. Hattendorf (Soziales)  
Sprechstunde: Donnerstag 4. Std. im Lehrerzimmer
- Kontaktieren Sie Fr. Stoecker (Schullaufbahnberatung) Tel.: - 450
- Kontaktieren Sie Fr. Huber (Teilleistungsstörung, Schulpsychologie) -451
- Kontaktieren Sie Fr. Bellwinkel (Sozialpädagogin) – 407

**Mailadressen: [Name]@graf-rasso-gymnasium.de**  
**Homepage: [www.graf-rasso-gymnasium.de](http://www.graf-rasso-gymnasium.de)**