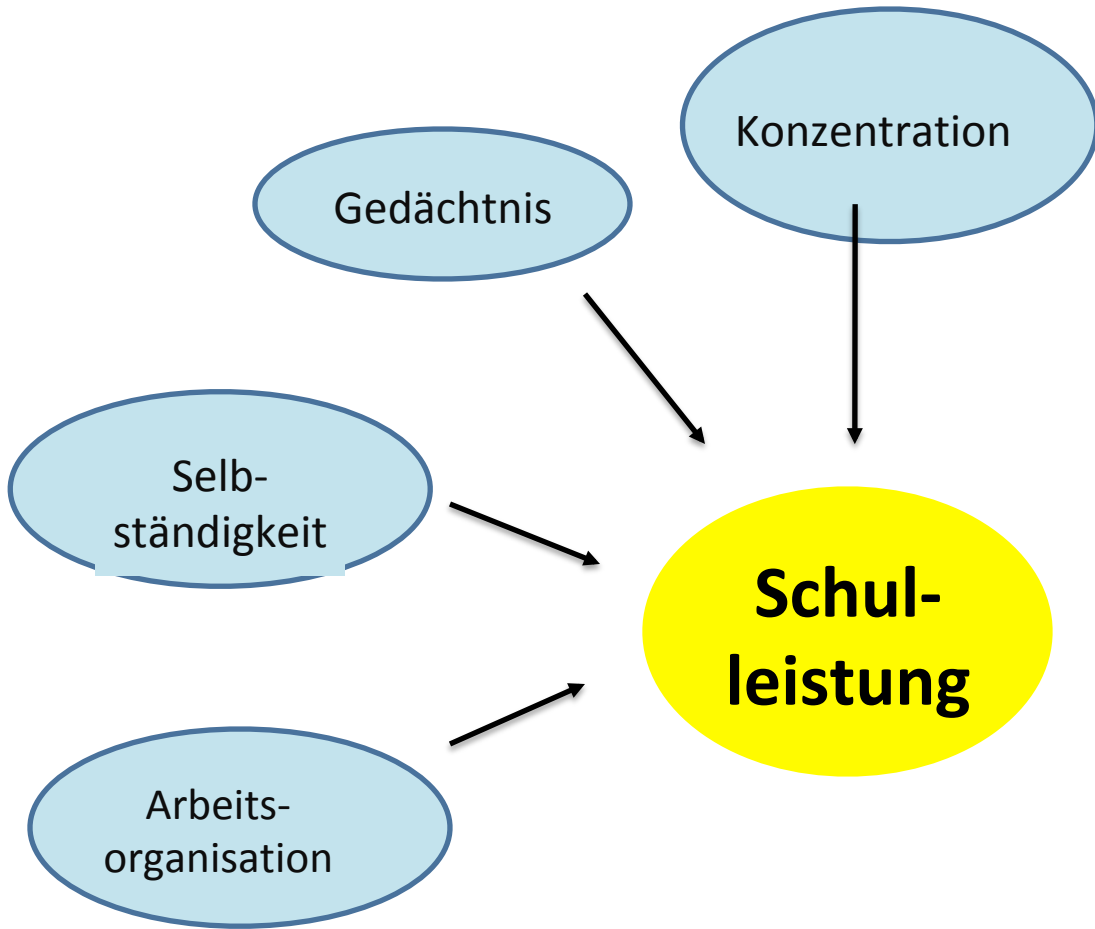




# Lernen lernen

# Was können Eltern tun?





Negative Wirkung

Schwere psych.  
Belastung

Eltern- Kind-  
Konflikte

Keine „Lust“

Zu viele  
Freizeitaktivitäten

(momentane)  
Müdigkeit

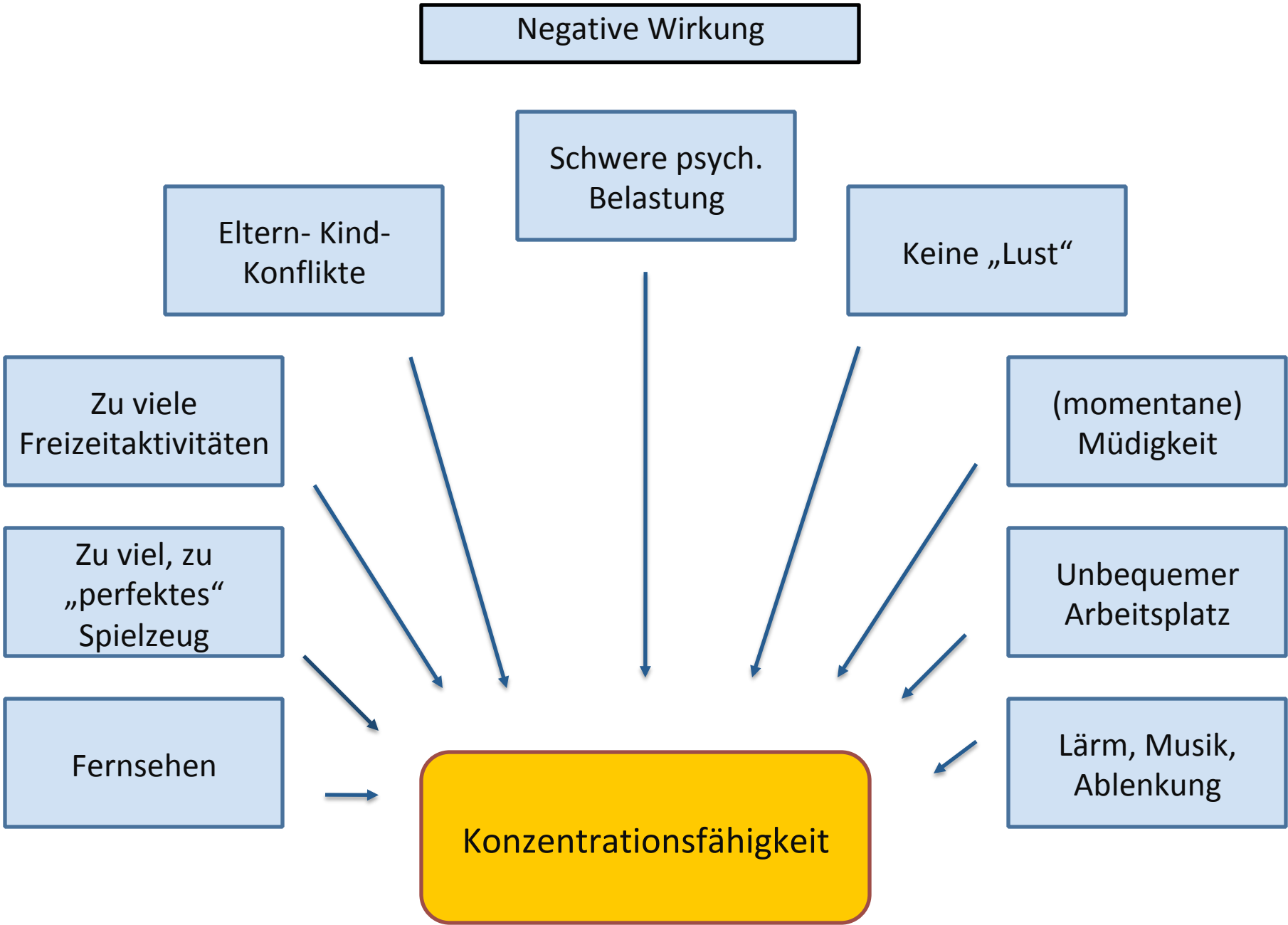
Zu viel, zu  
„perfektes“  
Spielzeug

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

## **Progressive Muskelentspannung**

Setzt euch aufrecht hin.

Die Füße stehen mit den ganzen Sohlen auf dem Boden. Die Hände liegen locker auf den Oberschenkeln.

Die Augen sind geschlossen.

Wir beginnen mit den Füßen.

Zieht die Zehen zusammen. Stellt euch vor, ihr hättet Krallen. Spannt auch die Fußsohlen an, so gut es geht. Atmet dabei ruhig ein und aus.

Fester!

Noch fester!

Atmet noch einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen und lockerlassen.

Spannt nun die Waden und die Oberschenkelmuskeln fest an. Fester!

Noch fester!

Atmet noch einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen und lockerlassen.

Nun sind Bauch und Po an der Reihe.

Drückt den Po ganz fest zusammen.

Spannt die Bauchmuskeln ganz fest an.

Stellt euch vor, ihr wollt, dass Bauch und Po sich in der Mitte treffen. Atmet dabei ruhig ein und aus.

Aber trotzdem fest anspannen!

Fester!

Noch fester!

Atmet noch einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen und lockerlassen.

Ballt nun eure Hände fest zur Faust.

Atmet dabei ruhig ein und aus.

Spannt auch die Muskeln in den Unterarmen fest an. Ihr müsst dazu die Arme anwinkeln.

Spannt so fest an, wie ihr könnt.

Fester!

Noch fester!

Atmet noch einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen und lockerlassen.

Legt die Hände wieder locker ab.

Zieht nun die Schultern nach oben.

Versucht, mit den Schultern die Ohren zu berühren. Bleibt dabei aber gerade sitzen.

Atmen nicht vergessen!

Fester!

Noch fester!

Atmet noch einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen und lockerlassen.

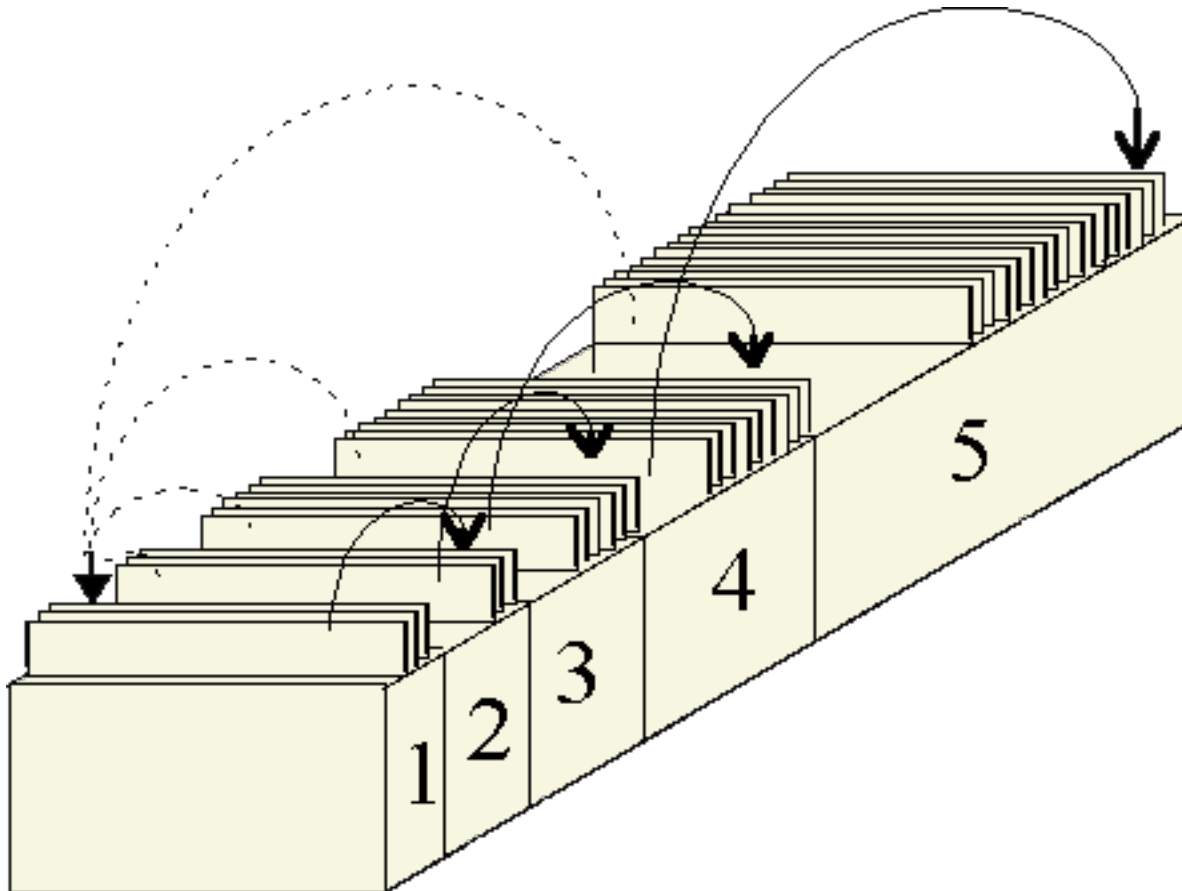
Jetzt kommt das Gesicht dran.  
Versucht, alle eure Gesichtsmuskeln anzuspannen.  
Atmet dabei trotzdem weiter.  
Runzelt die Stirn.  
Kneift die Augen fest zu.  
Zieht die Nase zusammen.  
Presst die Lippen aufeinander.  
Zieht das Kinn nach oben.  
Fester!  
Noch fester!  
Stellt euch vor, ihr hättet versehentlich in eine furchtbar saure Zitrone gebissen. Atmet  
einmal ganz tief ein und spannt noch einmal fester an. So fest es geht! Und --- ausatmen  
und lockerlassen.

Lehnt euch nun bequem zurück, ---  
streckt die Beine aus ---  
und lasst die Arme locker hängen. ---  
Fühlen sich eure Muskeln nun schön warm an? --- Reckt und streckt euch ---

und macht die Augen langsam wieder auf.

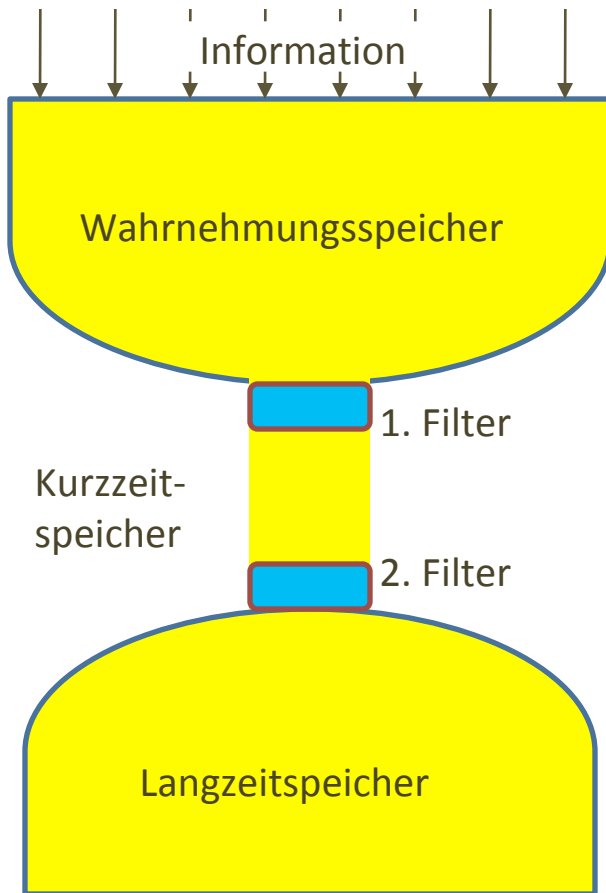
# Vokabeln lernen

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:**

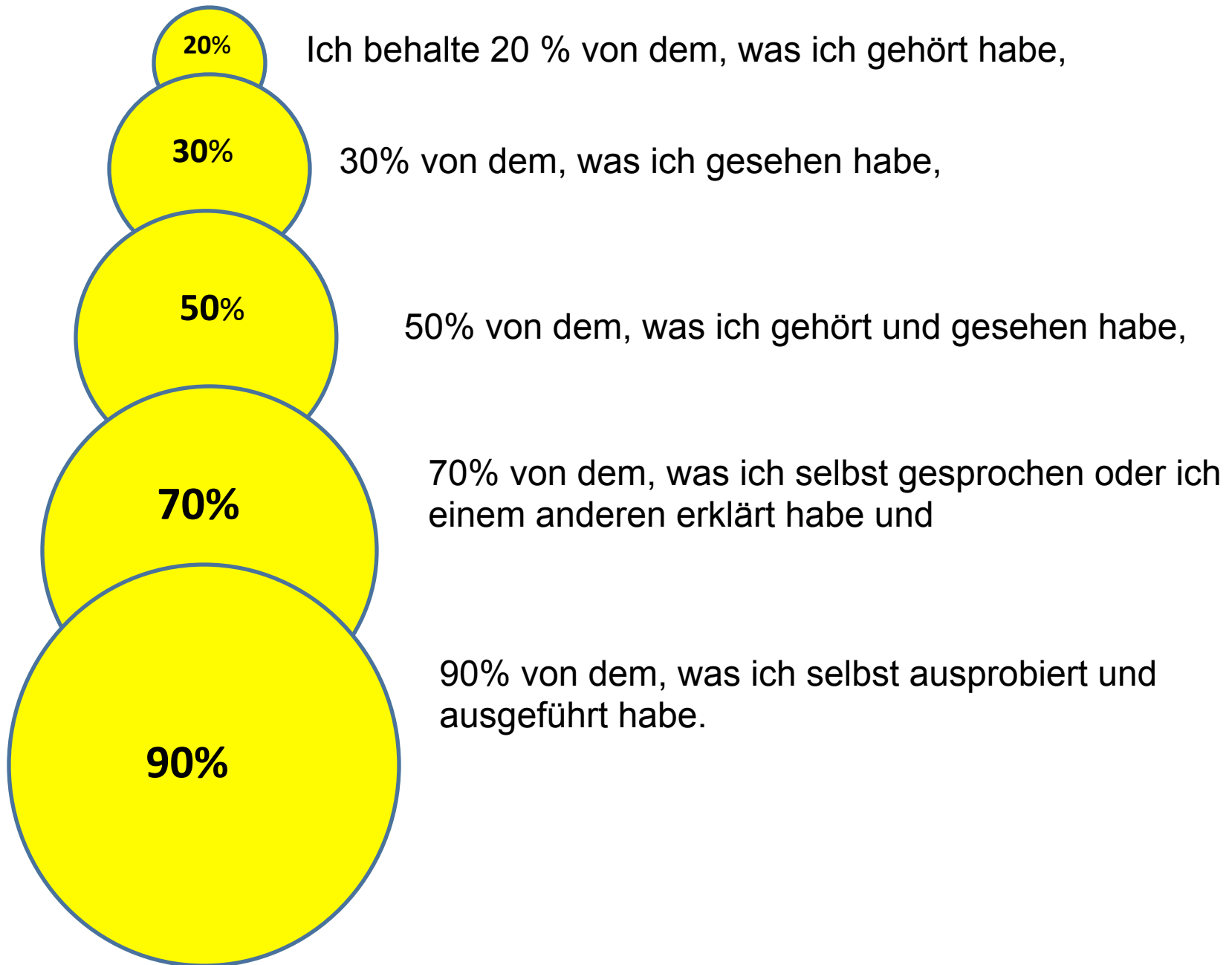
Nicht gleich nach dem Mittagessen anfangen, sondern zunächst etwa eine halbe Stunde ausruhen. Möglichst anhand eines Wochenplans zu festen Zeiten lernen. Abhaken oder durchstreichen, was erledigt ist.

## ➤ **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

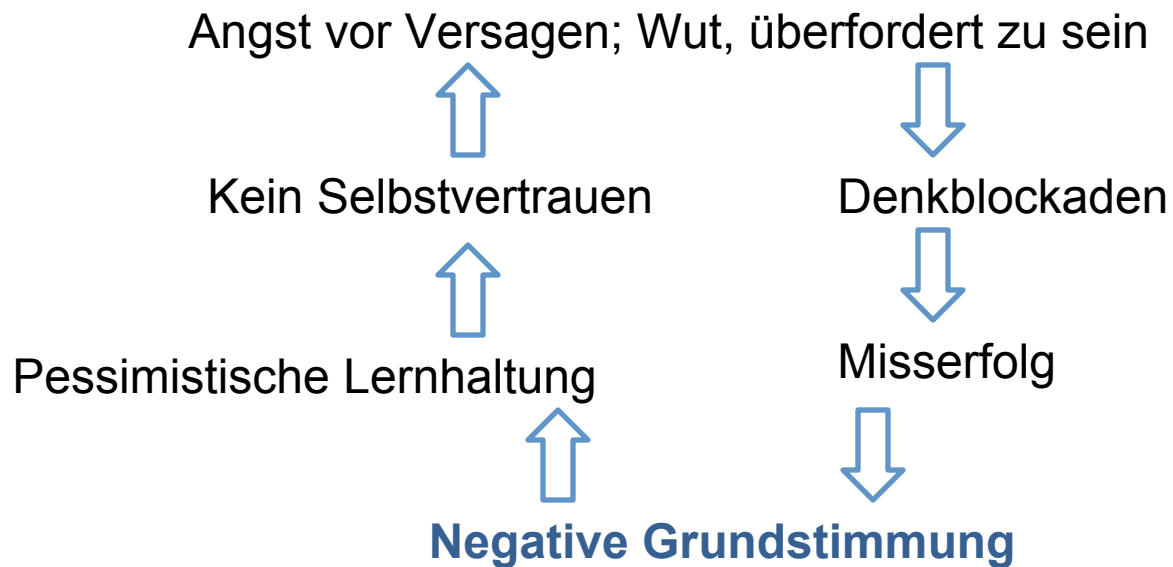
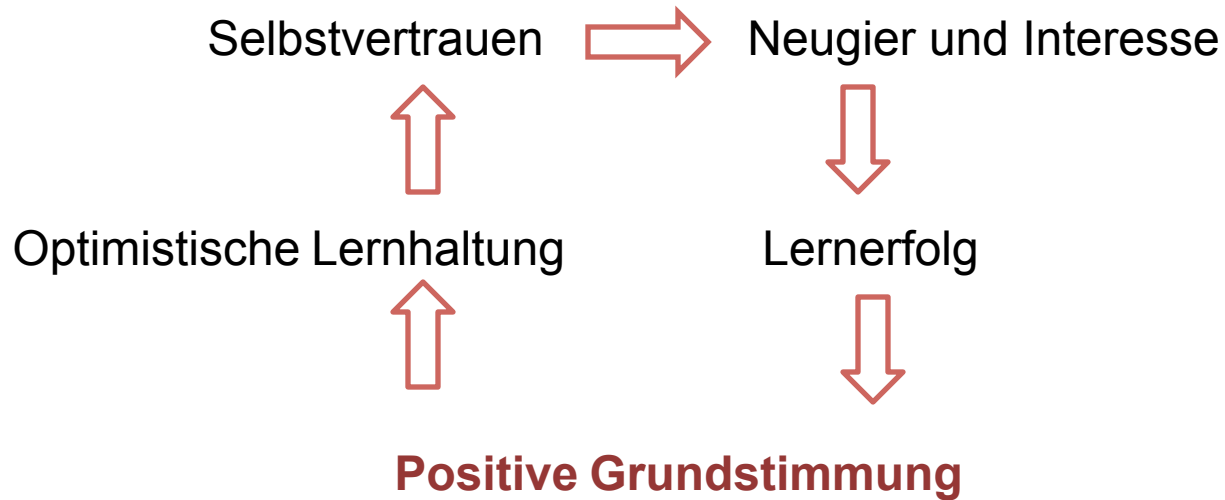
Gefühl für Werte stärken

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)

Sprechstundentermin auf Homepage

- Kontaktieren Sie Fr. Stoecker (Schullaufbahnberatung) Tel.: - 450

Mailadresse: [stoecker@graf-rasso-gymnasium.de](mailto:stoecker@graf-rasso-gymnasium.de)

- Kontaktieren Sie Fr. Huber (Teilleistungsstörung, Schulpsychologie) -451

[huber@graf-rasso-gymnasium.de](mailto:huber@graf-rasso-gymnasium.de)