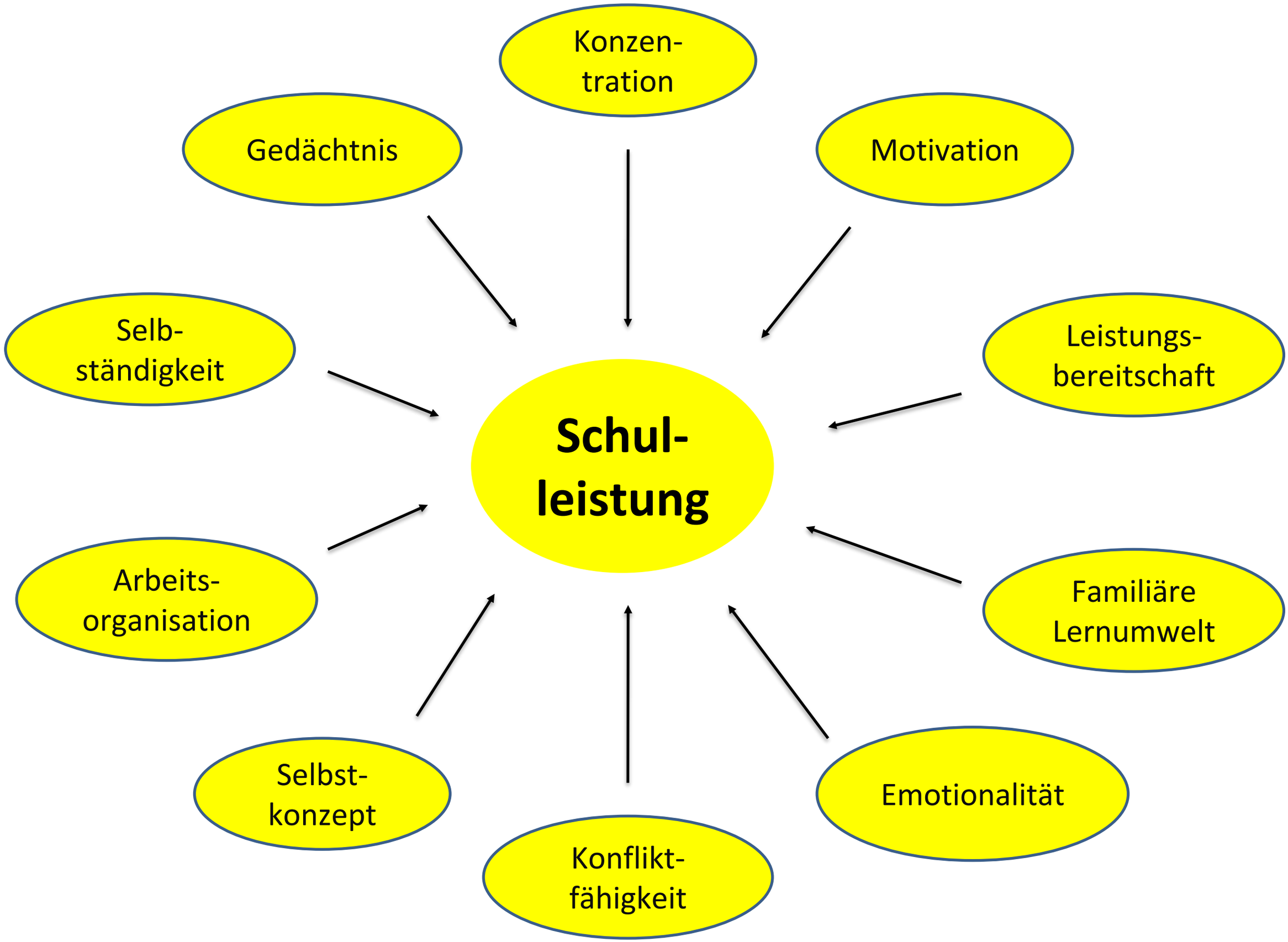
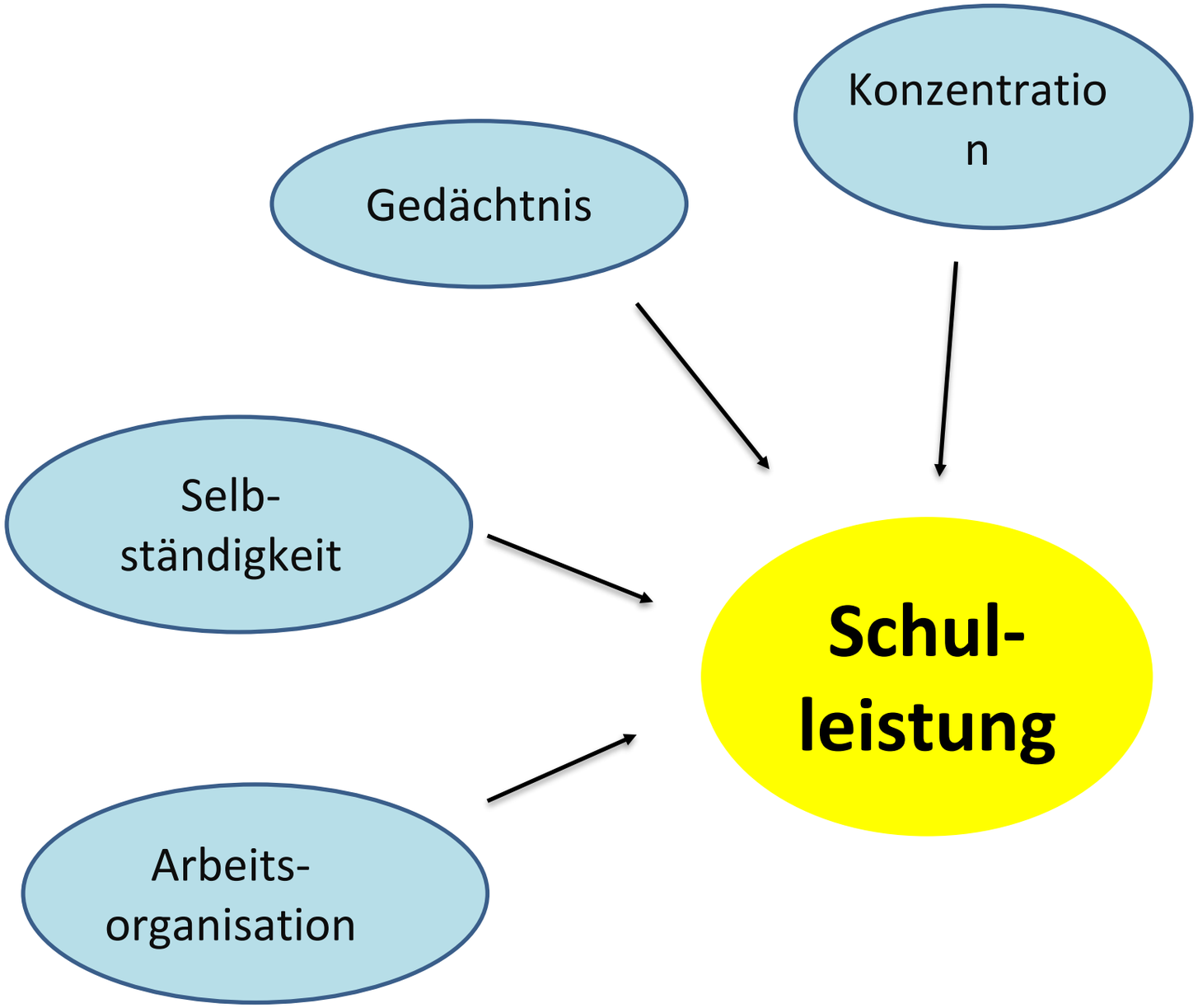
Lernen lernen

Was können Eltern tun?


Konzen-
tration
Gedächtnis
Motivation
Selb-
ständigkeit
Leistungs-
bereitschaft
Schul-
leistung
Arbeits-
organisation
Familiäre
Lernumwelt
Selbst-
konzept
Emotionalität
Konflikt-
fähigkeit


Konzentratio
n
Gedächtnis
Selb-
ständigkeit
Schul-
leistung
Arbeits-
organisation

Negative Wirkung

Schwere psych. Belastung

Eltern- Kind-Konflikte

Keine „Lust“

Zu viele Freizeitaktivitäten

(momentane) Müdigkeit

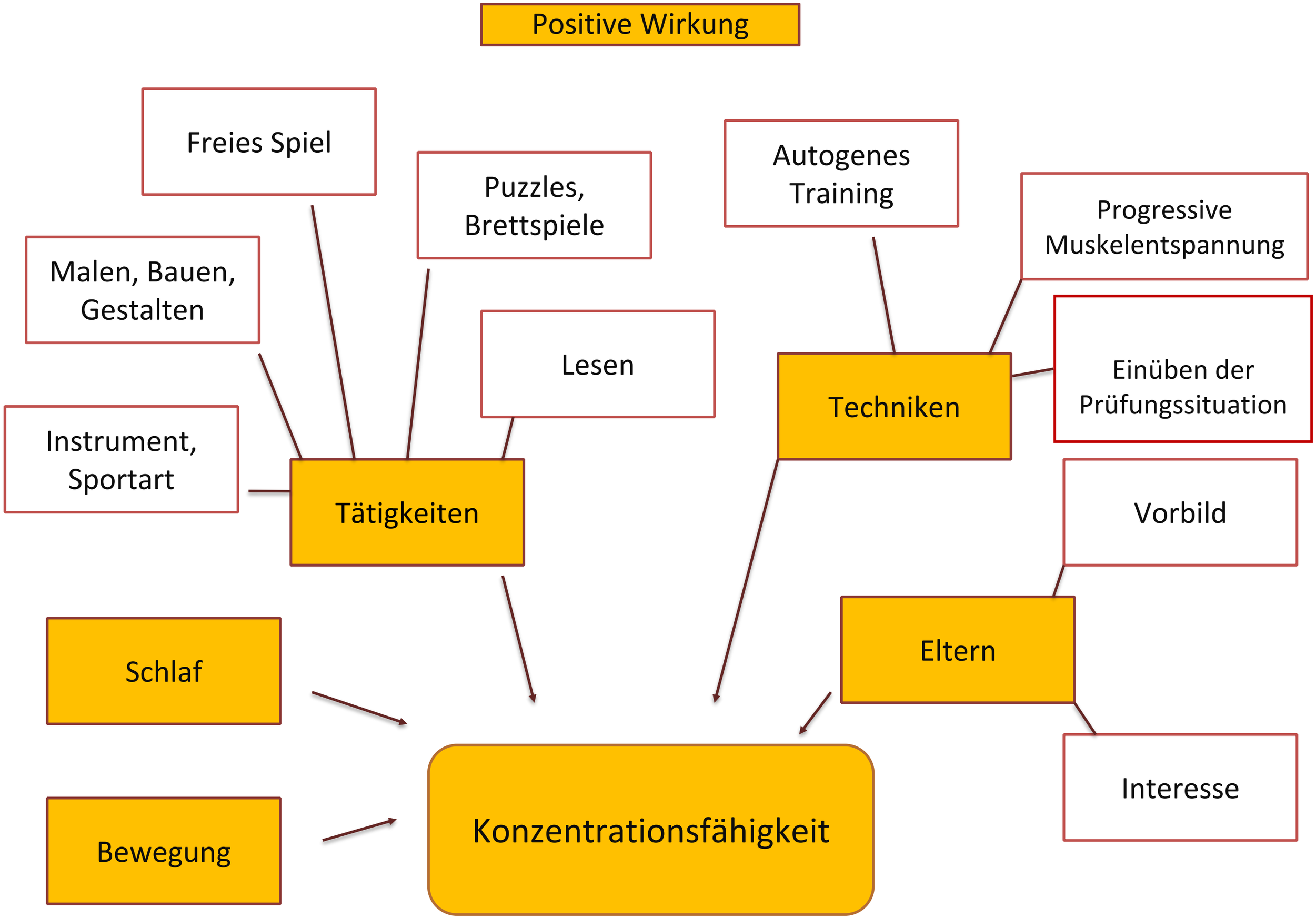
Zu viel, zu „perfektes“ Spielzeug

Unbequemer Arbeitsplatz

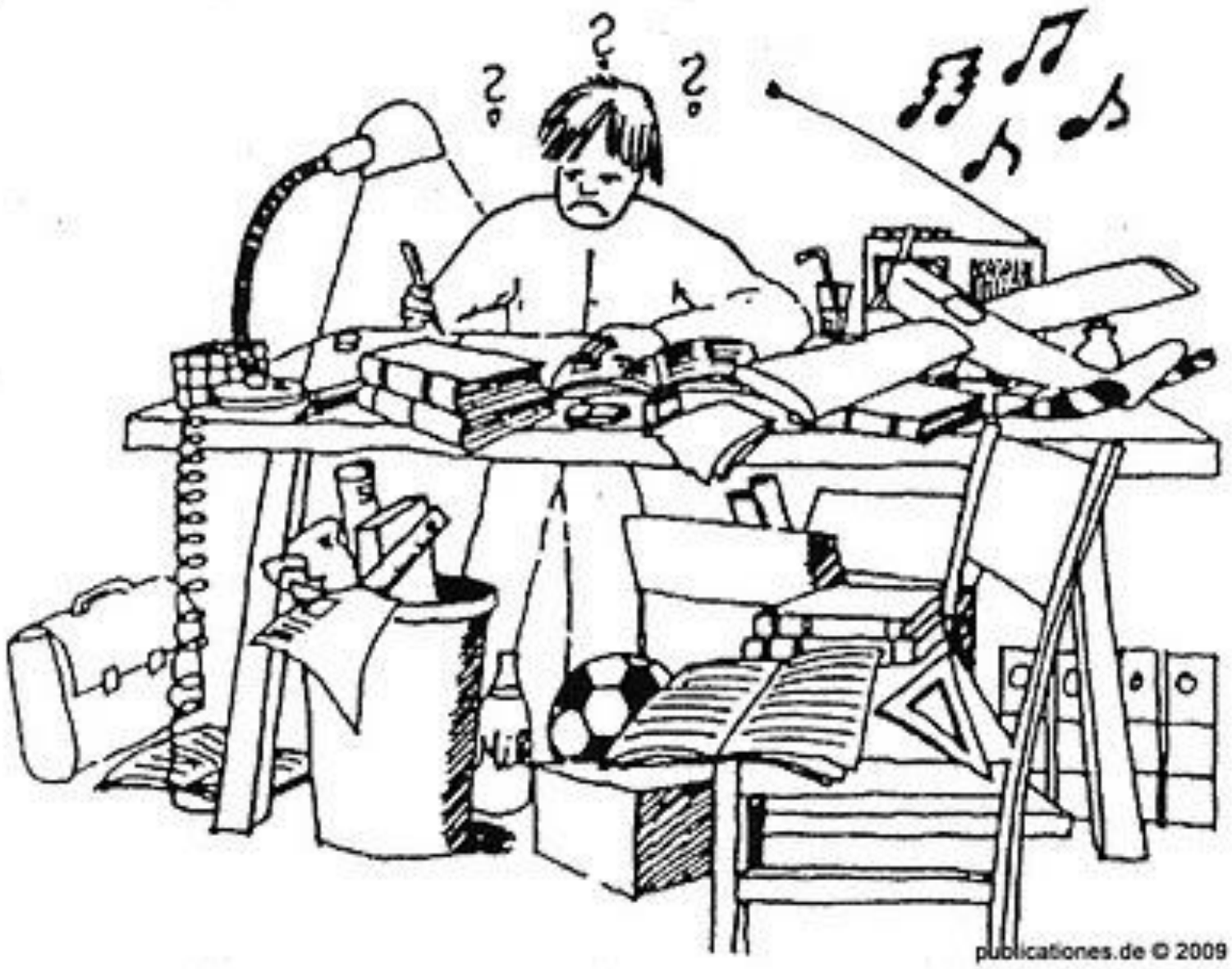
Medien

Lärm, Musik, Ablenkung

Konzentrationsfähigkeit


Positive Wirkung
Freies Spiel
Puzzles, Brettspiele
Autogenes Training
Progressive Muskelentspannung
Malen, Bauen, Gestalten
Lesen
Techniken
Einüben der Prüfungssituation
Instrument, Sportart
Tätigkeiten
Vorbild
Eltern
Schlaf
Interesse
Bewegung
Konzentrationsfähigkeit

Der ideale Arbeitsplatz?

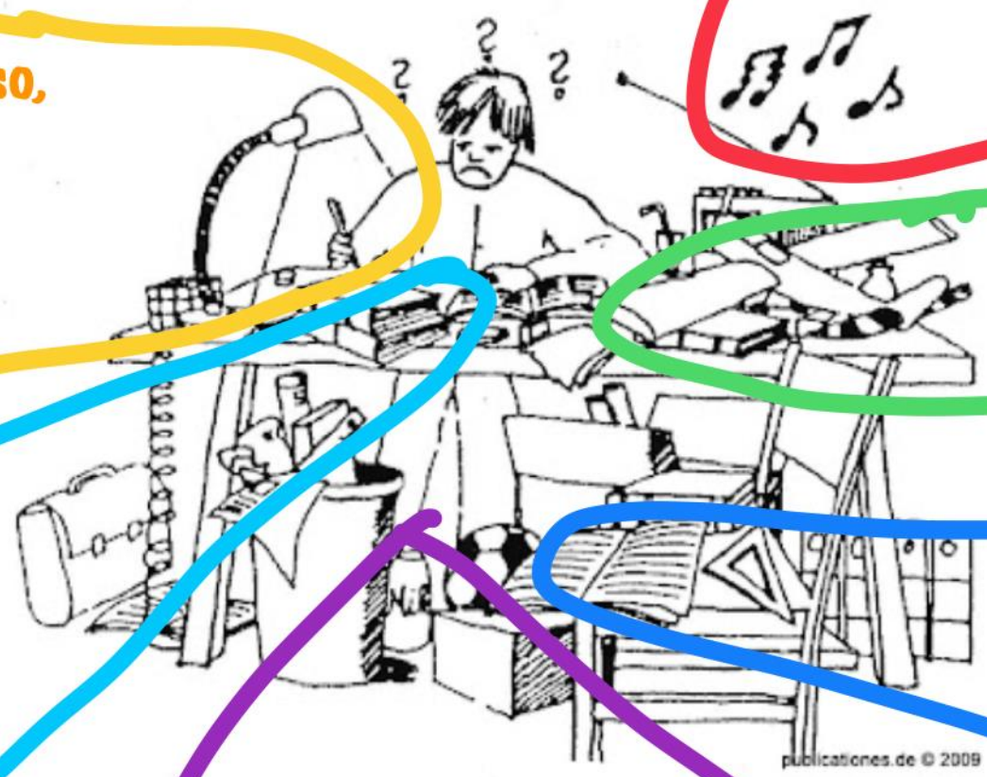


Mein Schreibtisch

Ich mache nach Möglichkeit
immer am gleichen Platz Hausaufgaben.

Ich höre beim Hausaufgabenmachen
keine Musik, die mich ablenkt
(z.B. keine Musik mit Text).

Die Schreibtischlampe steht so,
dass sie keinen Schatten
wirft, wenn ich schreibe
(bei Rechtshändern links,
bei Linkshändern rechts).



Auf meinem Schreibtisch
liegen keine Spielsachen.

Ich habe
genügend Platz
zum Schreiben.

Alle Sachen, die ich für die
Hausaufgaben benötige, sind
griffbereit
(Stifte, Schulbücher
usw.).

Unter dem Tisch ist
genügend Platz,
dass ich meine Beine
bequem unterbringe.

Vokabeln lernen in den (modernen) Fremdsprachen

1. Ich lese den ersten Abschnitt des neuen Textes konzentriert

2. Dann schreibe ich die neuen Vokabeln ab, die in diesem Abs

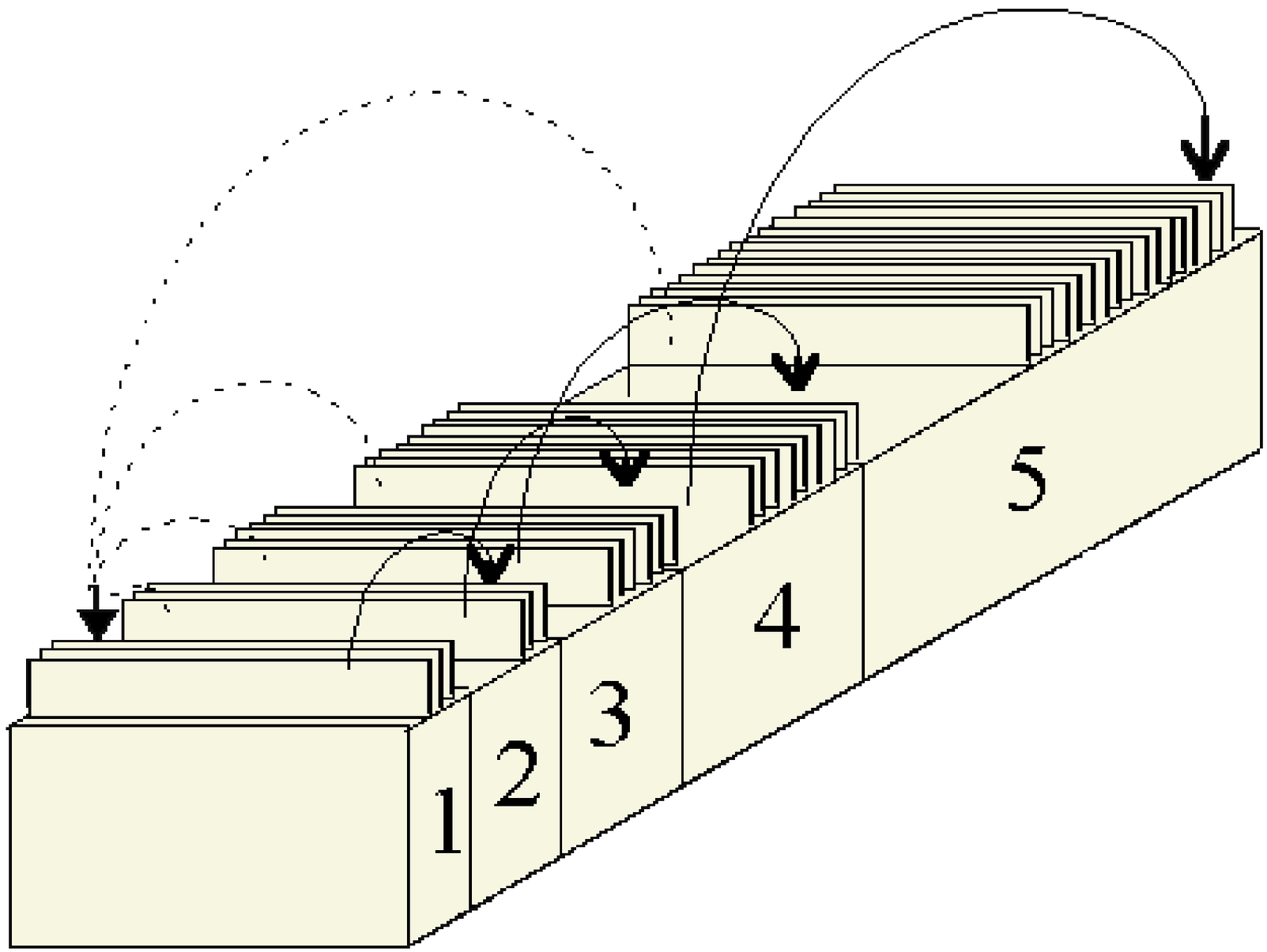
3. Danach lese ich den nächsten Absatz und schreibe die dazug

4. Ich wiederhole 1.-3. bis zum Ende des Texts.

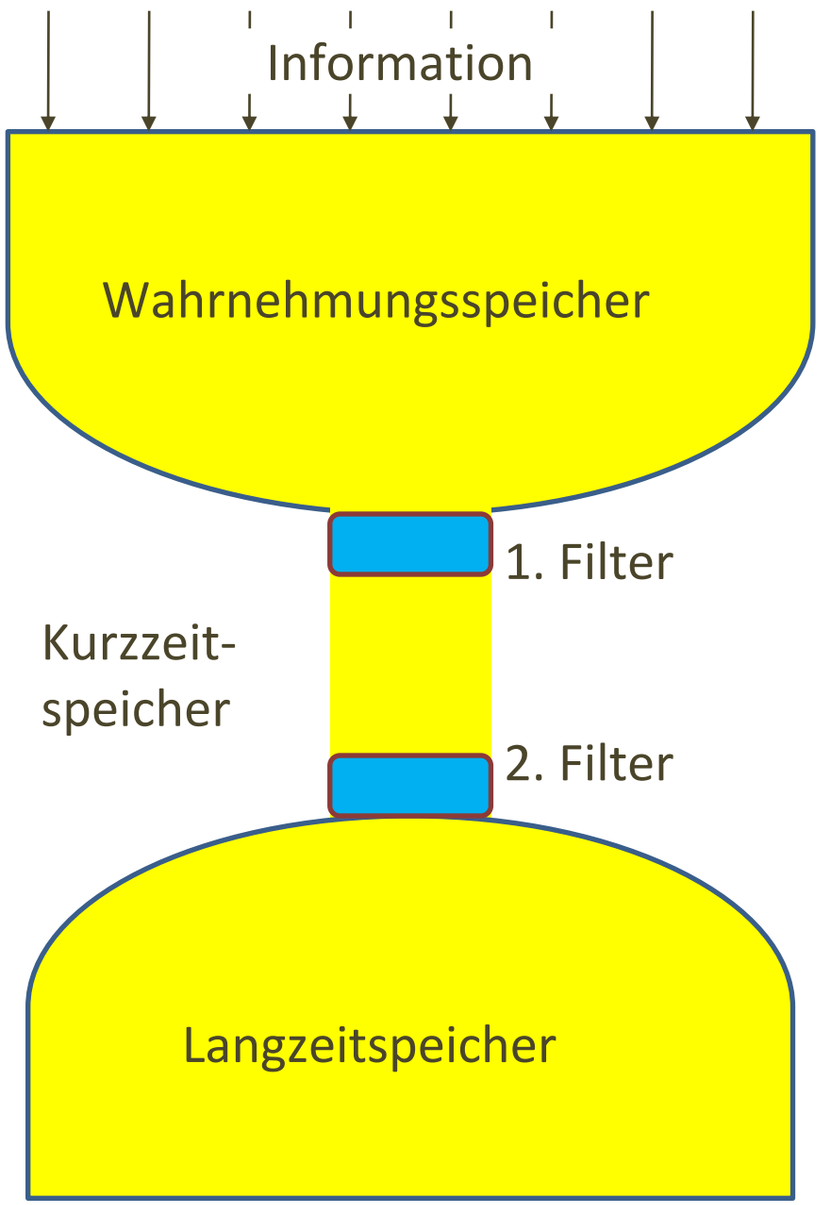
5. Später (nach mindestens einem anderen Fach) mische ich di

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

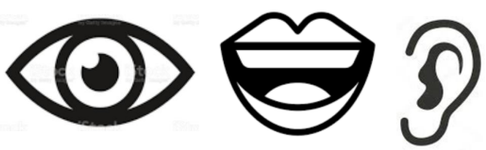
Mehrkanaliges Lernen

Wenn beim Lernen nicht nur ein Kanal (z.B. Sehen, Hören) eingesetzt wird, behält man Gelerntes besser.

Beispiel: Vokabel ”an apple"

still lesen

laut vorlesen



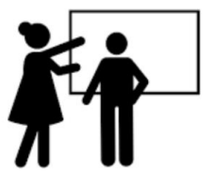
laut sagen, dabei einen Apfel essen

Bespiel: Entwicklung von der Raupe zum Schmetterling

im Unterricht zuhören

eine Raupe/Puppe anfassen

jemandem den Vorgang damit erklären



Heftführung

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

Hausaufgabenheft sinnvoll führen

Ich habe das Hausaufgabenheft jeden Tag dabei.

Ich habe am Rand die Fächer notiert (mindestens bis zu den nächsten Ferien, besser immer für ein Halbjahr).

Ich trage Hausaufgaben bei dem Datum ein, für das sie auf sind.

Am Ende jeder (Doppel-)Stunde trage ich ein, was ich in dem Fach aufhabe. Ist gar nichts auf, mache ich einen Strich.

"Hefteintrag lernen", "Ex abgeben", "unterschriebenen Zettel mitbringen" u.ä. sind auch Hausaufgaben.

Ich teile mir die Hausaufgaben ein. Habe ich eine Aufgabe erledigt, hake ich sie ab oder streiche sie durch.

Bevor ich am Nachmittag meinen Schulranzen für den nächsten Tag packe, schaue ich ins Hausaufgabenheft, um sicher zu gehen, dass ich alles erledigt habe.
Ich nehme aus dem Ranzen alles heraus, was ich am nächsten Tag nicht brauche.
Als letztes packe ich das Hausaufgabenheft ein.

Wochenplan

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
E 10min Vok	E 10min Vok	E 10min Vok	E 10min Vok	E 10min Vok
Geo Hefteintrag 1.	Mu Hefteintrag 1.	NuT Hefteintrag 3.	NuT Hefteintrag 1.	Geo Hefteintrag 3.
Mu Hefteintrag 3.	Rel/Eth Hefteintrag 1.	M HA Teil 1	M HA Teil 2	M HA Teil 1
Rel/Eth Hefteintrag 3.	D HA Teil 2	D HA Teil 1	D HA Teil 2	D HA
D HA Teil 1	E HA	E HA	E HA Teil 1	E HA Teil 2 ?
E HA Teil 2 ?	M HA Teil 2 ?	Geo Hefteintrag 2. ?	Geo Hefteintrag 2. ?	Mu Hefteintrag 2. ?
M HA Teil 2 ?	Geo Hefteintrag 2. ?	Mu Hefteintrag 2. ?	Mu Hefteintrag 2. ?	NuT Hefteintrag 2. ?
NuT Hefteintrag 2. ?	NuT Hefteintrag 2. ?	Rel/Eth Hefteintrag 2. ?	Rel/Eth Hefteintrag 2. ?	Rel/Eth Hefteintrag 2. ?

Fußball		Querflöte		

Anmerkungen/Anleitung:

	In dieses Feld trage ich Aktivitäten ein, die bewirken, dass ich an diesem Tag weniger Zeit für die Hausaufgaben habe. (Im Beispiel oben spielt der Schüler am Montag Fußball und hat am Mittwoch Querflötenunterricht.)
E 10min Vok	**In Fremdsprachen wiederhole ich täglich 10 Minuten lang alte Vokabeln mit der Vokabelbox.**
M/D/E HA	**Wenn ich ein Hauptfach am nächsten Tag wieder habe, mache ich alle Hausaufgaben für diesen Tag auf einmal.**
M/D/E HA Teil 1/2	**Wenn ich ein Hauptfach am nächsten Tag nicht habe, teile ich mir die Hausaufgaben für die nächste Stunde auf und mache jeweils ungefähr die Hälfte.**
(Fach) Hefteintrag 1./2./3.	**In Nebenfächern muss ich von einer Woche auf die nächste lernen, was wir aufgeschrieben haben. Ich teile das auf 3 Durchgänge auf:** **- Am Tag, an dem ich das Fach hatte, lerne ich am Nachmittag den Hefteintrag so gut wie möglich. Ich lese ihn mehrfach durch, präge mir Fachbegriffe ein usw. (= 1.)** **- Am Tag, bevor ich das Fach wieder habe, wiederhole ich den Hefteintrag ein letztes Mal. Eigentlich kann ich alles, aber es ist gut, mir das Ganze noch einmal ins Gedächtnis zu rufen und die letzten Fakten, die ich mir schwer merken kann, noch einmal zu wiederholen. (= 3.)** **- Irgendwann zwischen 1. und 3. kommt der zweite Durchgang. Ich wiederhole das Gelernte und präge mir alles gut ein, was ich noch nicht wusste. Eventuell erkläre ich jemandem, was wir gemacht haben. Für diesen Durchgang kommen immer 3 Tage in Frage. Ich suche mir einen davon aus und trage ihn in meinen Wochenplan ein.** **Im Beispiel oben sind diese Tage grau hinterlegt und mit einem Fragezeichen versehen.** **An Tagen, die im türkisen Feld einen Eintrag haben, solltest du nach Möglichkeit vermeiden, noch etwas einzutragen. (= 2.)**

Reihenfolge der Hausaufgaben

Ich überlasse die nicht dem Zufall sondern schaffe fürs Gehirn r
zu verhindern, dass sich ähnliche Sachen gegenseitig im Weg sind:

- Ich wechsle **mündliche** und **schriftliche** Aufgaben ab.

- Ich wechsle ab zwischen

  - Sachen, die ich **neu lerne**
  (neue Vokabeln, 1. Fach der Vokabelbox, 1. Durchgang der Lernfächer)

  - Sachen, die ich **wiederhole**
  (hintere Fächer der Vokabelbox, 2./3. Durchgang der Lernfächer)

  - Sachen, die ich **übe**
  (Übungen zu Sachen, die ich schon gelernt habe).

- Ich mache möglichst **unterschiedliche Fächer** direkt nacheinander
(z.B. nicht Englisch und Französisch sondern Englisch und Mathe).

Wenn ich etwas **nicht gleich kann**,
versuche ich zunächst, selbst drauf zu kommen, wie es geht:

Ich lese mir den passenden Hefteintrag noch einmal durch,
schaue im Buch nach,
sehe mir Aufgaben noch einmal an, die wir in der Schule gemacht haben…

Wenn ich trotzdem gar nicht weiterkomme, frage ich jemanden,
z.B. einen Klassenkameraden.

Aber ich lasse mir nicht die Lösung sagen sondern hole mir Tipps,
wie ich es selbst schaffen kann.

Meine **Eltern** korrigieren meine Hausaufgaben **nicht**, weil

sonst die Lehrer keine Rückmeldung darüber haben,
was wir Schüler können.

Beispiel für eine gute Aufteilung:

mündlich
schriftlich

Musik: Lied singen

Deutsch: Aufsatz

neu
wiederholen
üben

Geo: Hefteintrag 2

Mathe: schriftliche Aufgaben

Englisch: Text lesen, neue Vokabeln abschreiben

Bio: Hefteintrag 2. Durchgang

Deutsch: schriftliche Rechtschreibübung

Englisch: neue Vokabeln üben

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 20-30 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: (frei nach John Hattie, „The power of feedback“, 2007)**

➢ Welche Ziele will ich erreichen?
➢ Was muss ich dafür tun? (kleine Teilschritte)
➢ Was tue ich zuerst?

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

Loslassen können

Aktive Konfliktbewältigung

Bereitschaft zum Gespräch

Zeit haben

Aktives Zuhören

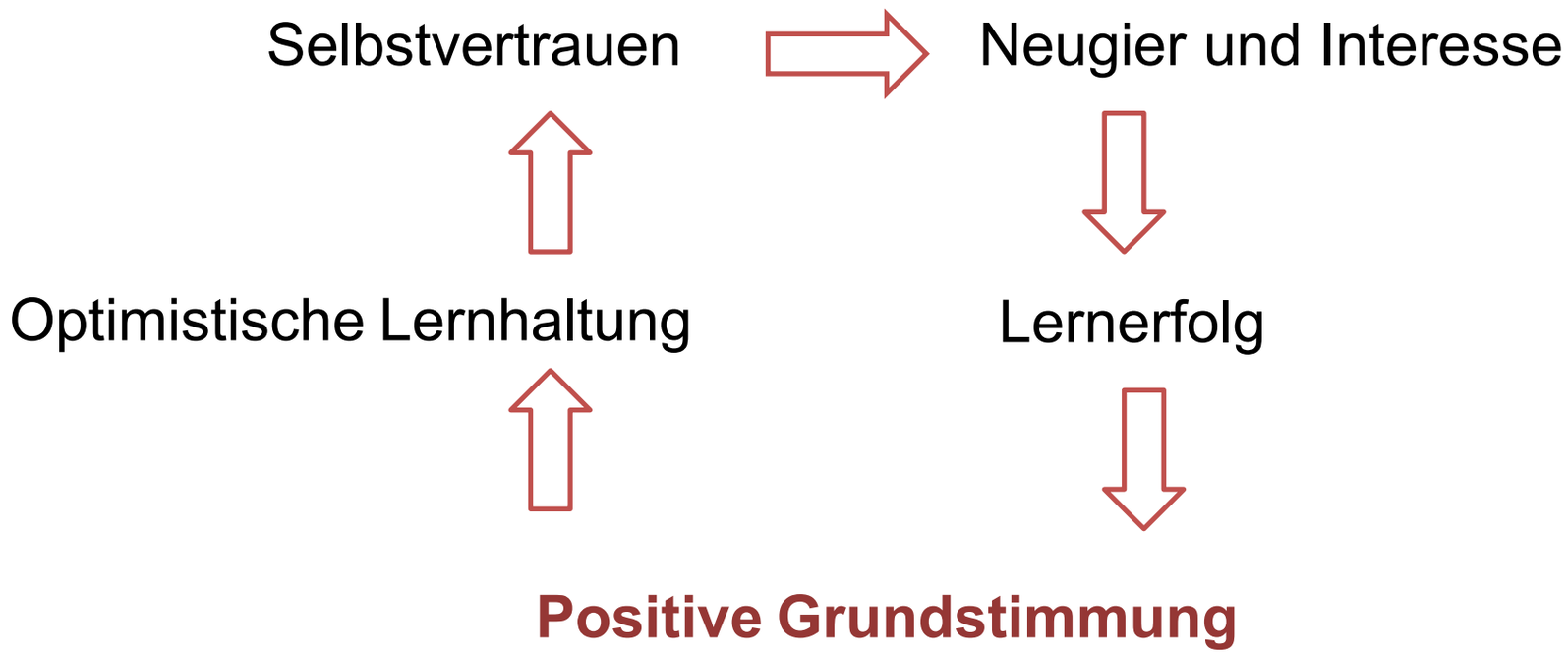
Interesse zeigen

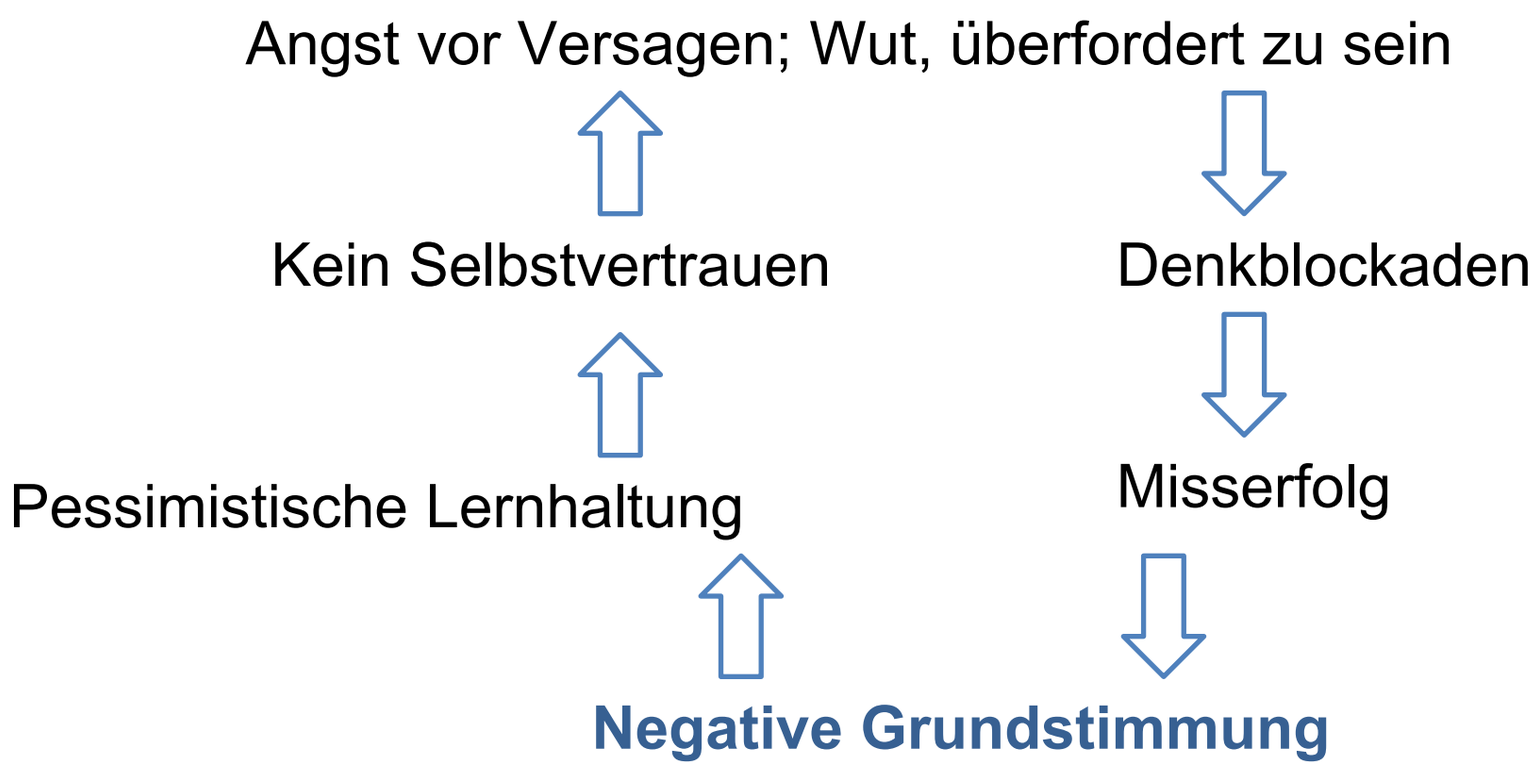
Verständnis und Toleranz

Gefühl für Werte stärken

realistische Ziele fördern

Vertrauen entgegenbringen


Selbstvertrauen
Neugier und Interesse
Optimistische Lernhaltung
Lernerfolg
Positive Grundstimmung


Angst vor Versagen; Wut, überfordert zu sein
Kein Selbstvertrauen
Denkblockaden
Pessimistische Lernhaltung
Misserfolg
Negative Grundstimmung

Bei Lernschwierigkeiten
nach der „Eingewöhnungsphase“

Kontaktieren Sie

- den Fachlehrer
- den Klassenleiter
- die Unterstufenbetreuerin Fr. Hattendorf (Soziales)

  Sprechstundentermin: Donnerstag, 5. Std.: 11.30-12.15 Uhr
- Fr. Stoecker (Schullaufbahnberatung):

  Tel.: 08141/6111- 450 / anja.stoecker@schule.bayern.de
- Fr. Gasperini (Schulpsychologie/Teilleistungsstörungen):

  Tel. 08141/6111-451 / marina.gasperini@schule.bayern.de

Homepage: www.graf-rasso-gymnasium.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Wir wünschen Ihnen noch einen schönen Abend und Ihnen und Ihren Kindern eine gute Zeit am GRG.

Anja Stoecker und Ute Hattendorf