

Lerntechnik

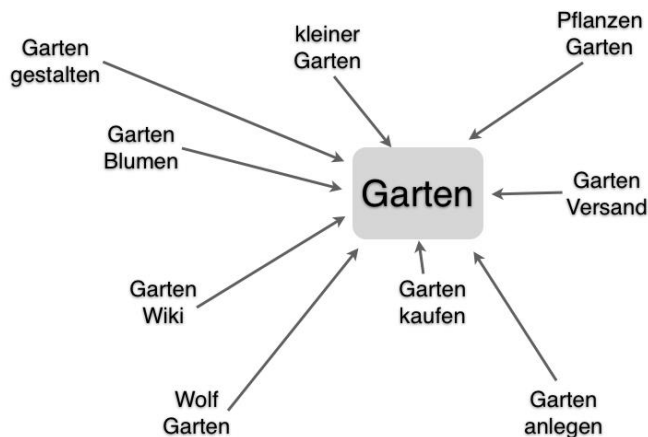
Lerntechnik-Tipp: Training unter Zeitdruck

Um zu vermeiden, dass dir bei der nächsten Schularbeit wieder die Zeit zu knapp wird, kannst du dein Zeitgefühl ganz gezielt trainieren. Am besten geht das zu Hause: Platziere eine große Uhr auf deinem Schreibtisch, während du deine Hausaufgaben erledigst. Erfrage vorab bei deinem Lehrer, wie lange du für die Aufgaben ungefähr brauchen solltest und versuche, dich an dieser Vorgabe zu orientieren. Du wirst sehen, nach einiger Übung fällt es dir immer leichter, die Zeitvorgabe einzuhalten.

Lerntechnik-Tipp: Strukturiertes Lernen

Brainstorming

Ein Brainstorming machst du, indem du in die Mitte eines Blattes das Thema schreibst, das du gerade behandelst. Alles, was dir spontan dazu einfällt, ordnest du rundherum an. So hast du später, beispielsweise beim Schreiben eines Textes, nicht das Problem des Vergessens oder der Verwirrung.



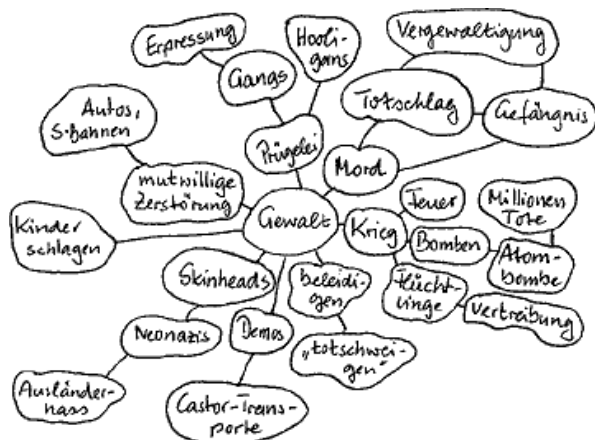
Mind Map

Im Grunde genommen funktionieren Mind Maps so ähnlich wie das Brainstorming, jedoch handelt es sich bei Mind Maps um eine etwas detailliertere Methode der Ideenfindung und Strukturierung. In die Mitte eines Blattes (am besten im Querformat) wird das Thema notiert. Von diesem ausgehend zeichnet man für die Hauptideen Zweige, welche anschließend weiter untergliedert werden. So erhält man am Ende eine geordnete Skizze mit Ideen und deren Unterthemen.



Clustering

Clustering ist eine sehr kreative Art der Gedankenstrukturierung. Um das in der Mitte stehende Schlüsselwort herum werden alle Gedanken niedergeschrieben und miteinander verbunden, sodass am Ende ein Gittermuster herauskommt das die Zusammenhänge der einzelnen Ideen verdeutlichen soll. Hier gibts Näheres zum Thema Clustering.



Lerntechnik-Tipp: Die Schlüsselwort-Methode - Vokabel lernen einmal anders:

Mit der so genannten „Schlüsselwort-Methode“ oder „Keyword-Methode“ soll das Lernen einer fremden Sprache erleichtert werden. Ziel ist es, Vokabel langfristig im Kopf zu verankern.

Wie funktioniert das?

Zu den Vokabeln, die gelernt werden, findest du ein ähnlich klingendes Wort aus der Muttersprache. Es reicht auch schon, wenn das Wort in der Muttersprache nur wie ein Teil des fremdsprachigen Wortes klingt. Dann musst du nur noch das Bild mit dem Wort in Verbindung bringen. Klingt kompliziert, ist aber eigentlich ganz einfach:

Ein Beispiel: Du willst dir das englische Wort „hose“ (Schlauch) merken. Im Deutschen klingt das Wort „Hose“ so ähnlich. Du stellst dir also eine lange und sehr schlanke Hose vor, die wie ein Schlauch sehr eng am Körper sitzt. Oder: Das englische Wort mice (Mäuse) klingt so ähnlich wie „Mais“ – das Bild, das du dir dazu machen kannst, sind viele Mäuse, die an einem Maiskolben knabbern.

Mit dieser Methode kann dein Gehirn eine Verbindung zwischen den beiden Wörtern herstellen. Das Merken fällt dir dann viel leichter.

Lerntechnik-Tipp: Achte auf das Licht

Warmweißes Licht, Morgen- oder Abendlicht

In der Freizeit ist mäßige Beleuchtung oder schummriges Licht erwünscht. Da fühlt sich der Mensch bei rötlicherem Licht wohler.

"Tageslicht" - Mittagslicht

Bei schwierigen Aufgaben oder beim Lernen am Nachmittag oder Abend (wenn das Schlafhormon Melatonin produziert wird) ist eine höhere Lichtstärke besser. Dabei fühlen wir uns bei dem weißen Licht der Mittagssonne wohler.

Lichtrichtung:

Beim Rechtshänder sollte das Licht von links kommen.

Lampen sollten nicht blenden (vor allem bei PC-Arbeiten) und keine scharfen Schatten werfen.

Der Lernraum sollte nicht rings um den Schreibtisch dunkel sein. Deckenstrahler geben angenehmes, indirektes Hintergrundlicht.

Beim PC-Bildschirm sollte das Licht oder Fenster nicht genau davor oder dahinter sein sondern am besten im rechten Winkel dazu.

Lerntechnik-Tipps:

Lernplan machen

Überblick verschaffen

Wiederholen

Pausen

Fehlerliste

Richtiges Essen

Richtiges Trinken

In der Gruppe lernen?

Besser lernen mit Musik

Bewegung und Lernen

Selbstmotivation



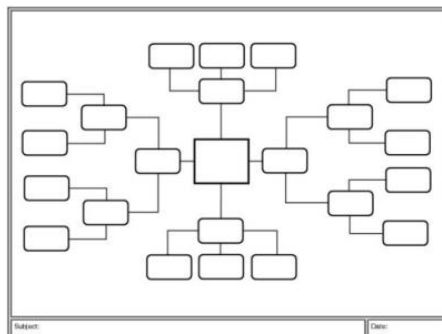
Gönn dir eine Belohnung nach dem Lernen!



**Setz dir ein Ziel und erledige den Lernplan in kleinen
Etappen!**



Alles hat auch eine positive Seite!



Sie deine bevorstehende Aufgabe als wichtiges Projekt

→ Mach dir ein Mind Map für den Überblick!



Der Kopf ist voll – geh ein bisschen raus an die frische Luft!



Gestalte deinen Lernplatz attraktiv.



**Erfülle eine Aufgabe auch mal unter Zeitdruck – so
lernst du ein besseres Zeitmanagement für die
Schularbeit!**

3 x 3 Methode

Wiederhole zuerst den Stoff der 3 wichtigsten Gegenstände vom heutigen Schultag je 3 Minuten!

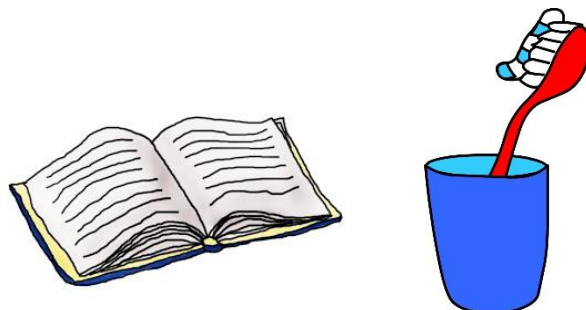
Zähneputzen!

Wiederhole dann je 3 Minuten den Stoff der 3 wichtigsten Gegenstände von morgen je 3 Minuten!

Dann schließe sofort deine Augen und schlafe!

Die optimale Zeit für die 3 x 3 Regel ist vor dem Schlafengehen.

Im Schlaf speichert dein Gehirn den Lernstoff noch besser.





Never forget to smile 😊