



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernen lernen - Gut sein durch richtige Lerntechniken

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Vorwort	3
2. Festlegung von Lernzielen	4
<i>Ziele und Lernen</i>	5
<i>Meine Ziele setze ich mir selbst</i>	6
3. Strategien, die das Lernen erleichtern	7
<i>Lesen lernen: Die 5-Schritte-Technik</i>	9
<i>Welcher Lerntyp bin ich?</i>	11
4. Organisation des Lernens	13
<i>Mein Arbeitsplatz</i>	14
<i>Zeitplanung</i>	15
<i>Zeitfresser</i>	19
5. Die Motivation	20
<i>Test: Wie gut motiviere ich mich selbst?</i>	21
6. Die Konzentration	22
<i>Kann ich mich gut konzentrieren?</i>	23
7. Gedächtnistraining	24
<i>Einsatz von Gedächtnistraining im Unterricht</i>	26
<i>Zahlen- und Telefonnummerngedächtnis</i>	30
<i>Personengedächtnis</i>	32
<i>Schulung des Merkvermögens</i>	34
<i>Erinnern und behalten</i>	36
<i>Geschichtengedächtnis</i>	38
<i>Wahrnehmungstraining</i>	40
<i>Sorgfältiges Vergleichen</i>	42
<i>Geschwindigkeit und Wahrnehmung</i>	44
<i>Übungen zur Konzentration</i>	46
<i>Visuelle Konzentration</i>	48
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: a) Zahlenmatrix</i>	50
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: b) Adressenvergleich</i>	52
<i>Wahrnehmung komplexer Materialien: c) Exaktes Beobachten</i>	54
<i>Systematisches Betrachten und gründliches Suchen</i>	56
<i>Beobachtung und Eindruck</i>	58
<i>Unser Bild von der Wirklichkeit</i>	60
8. Fachspezifische Lern- und Arbeitstechniken	63
<i>Arbeiten mit Oberbegriffen und dazugehörigen Stichwörtern</i>	65
<i>Fragen an das zu bearbeitende Themengebiet stellen</i>	66
<i>Eselsbrücken als Gedächtnisstützen</i>	68
<i>Fremdsprachen</i>	70
<i>Deutsch</i>	73
<i>Mathematik</i>	75
9. Die Prüfungsvorbereitung	77
<i>Die schriftliche Prüfung</i>	78
<i>Die mündliche Prüfung</i>	79
<i>Prüfungsvorbereitung</i>	81
10. Literaturtipps	82

Kopiervorlage © CARE-LINE Verlag in Druck+Verlag Ernst Vögel GmbH

Für die so gekennzeichneten Seiten räumt der Verlag ein Vervielfältigungsrecht durch Fotokopie und Thermokopie ein – ausdrücklich aber nur für den jeweiligen Unterrichtsgebrauch

Lernen lernen

Gut sein durch richtige Lerntechniken

Autoren: Birgit Kleiner, MA, Claudia Hirmer, Petra Paul, Thomas Paul, Dipl. Päd.

4. überarbeitete Auflage

© 2008 CARE-LINE Verlag in Druck+Verlag Ernst Vögel, 93491 Stamsried

ISBN 978-3-98038-211-3, Best.-Nr. 138211

1. Vorwort

Bestimmt haben Sie während Ihrer Tätigkeit als Lehrer schon häufiger Klagen von Schülern gehört, dass sie „einfach nicht lernen“ können. Der eine kann sich „nicht aufraffen“, d. h. er ist nicht motiviert. Andere klagen über mangelnde Konzentrationsfähigkeit, können sich einfach nichts merken oder wissen nicht, *wie* sie überhaupt lernen sollen. Dazu kommt häufig eine extreme Prüfungsangst, welche meist aus den genannten Problemen resultiert.

Mit dieser Arbeitsmappe können Sie Ihren Schülern helfen, das Lernen besser in den Griff zu bekommen.

Pädagogische Fachkräfte haben hierfür die Faktoren zusammengestellt, die für den Prozess des Lernens verantwortlich sind.

Dieses Arbeitsbuch leistet in einem theoretischen Teil einen Überblick über all diese Faktoren:

- Ziele des Lernens
- Lernorganisation
- Motivation
- Konzentration und Gedächtnis sowie
- Lernstrategien und Lerntechniken

Der praktische Teil bietet Ihnen ganz konkrete Materialien, die Sie mit Ihren Schülern durchgehen können, bzw. der Schüler selbstständig durcharbeiten kann.

Durch übersichtlich gestaltete Fragebögen, ansprechende Arbeitsblätter und praktische Tips lernt er, sich über seine eigenen Ziele klar zu werden, das Lernen zu Hause besser zu organisieren, seinen eigenen, individuellen Lerntyp zu erkennen, fachspezifische Strategien zu entwickeln, die ihm das Lernen erleichtern, und sich angstfrei und sinnvoll auf Prüfungen vorzubereiten.

Zusätzlich bietet diese Arbeitsmappe ganz konkrete praktische Übungen zur Konzentrations-, Gedächtnis- und Wahrnehmungsförderung. Sie sind ergänzt durch einen entsprechenden Lehrerkommentar, der Ihnen den Einsatz dieser Übungen im Unterricht erleichtern wird.

Der Umgang mit dieser Arbeitsmappe wird für Ihre Schüler, aber auch für Sie selbst eine große Hilfe sein. Die jungen Leute werden es Ihnen durch mehr Motivation, eine größere Begeisterung am Lernen, ein gesteigertes Selbstvertrauen und vor allem durch größere Lernerfolge danken.

2. Festlegung von Lernzielen

Häufig werden Ziele, auch wenn man sie sich selbst setzt, nicht erreicht, weil sie nicht realistisch abgesteckt und formuliert wurden. Vor Beginn des Lernens sollte man sich deshalb über die Ziele, die man anstrebt, im Klaren sein.

Die Ziele, die man sich setzt, sollten:

- genau beschrieben werden,
- am besten in Teilziele gegliedert sein und
- sich am tatsächlichen Leistungsvermögen orientieren^{*1}
- in absehbarer Zeit erreichbar sein.

Klarheit über seine Ziele kann man erlangen, indem man folgende Fragen – möglichst schriftlich – beantwortet:

- Warum lerne ich? (Steht eine Prüfung an? Sind „nur“ Hausaufgaben zu erledigen? Muss ich versäumten Stoff nachholen? Will ich allgemein meine Noten verbessern? usw.)
- Wie sehen meine beruflichen Wunschvorstellungen aus?
- Welchen Stellenwert hat mein Schulabschluss im Vergleich zu anderen Zielen, die ich verfolge?
- Habe ich mir ein realistisches Ziel gesetzt?
- Was kann ich konkret tun, um mein Ziel zu erreichen?
- Wann möchte ich mein Ziel erreichen?
- Welche zeitlichen Abfolgen sind dabei zu berücksichtigen?

Hinweis:

Besprechen Sie zuerst, welchen Anforderungen Ziele genügen sollen, und wie man seine Ziele am besten definiert. Dann sollte das Arbeitsblatt zu diesem Thema ausgefüllt werden. Die Antworten der Schüler werden anschließend besprochen und anhand der Kriterien überprüft. Sind die Ziele klar definiert oder noch diffus? Warum? Gibt es eine Zielhierarchie oder hat der Schüler überhaupt keine Struktur? Solche und ähnliche Fragen müssen zusammen mit den Schülern erörtert werden. Die Schüler können auch ihre Fragebogen gegenseitig auswerten; sie vergleichen das Arbeitsblatt mit den Kriterien und können so selbst feststellen, ob sie ihre Ziele klar bestimmt haben oder ob sie sich darüber noch Gedanken machen müssen.

*1 Ceh, J.: Optimales Lernen, Landsberg, Moderne Verlagsges. 1985

Name:

Klasse:

Datum:

Ziele und Lernen

1. Warum lernst du? Notiere hier einige Beispiele, die dir spontan einfallen:

2. Steckst du dir selbst Ziele? Welche Ziele sind das?

3. Beschreibe kurz, nach welchen Kriterien du deine Ziele gesteckt hast:

4. Welchen „fremden“ Einflüssen unterliegst du?

5. Welche Situationen gibt es, in denen du glaubst, dein Ziel *nicht* zu erreichen?

Name:

Klasse:

Datum:

Meine Ziele setze ich mir selbst

Je genauer du deine Ziele definierst, desto leichter fällt dir das Lernen!

1. Welche beruflichen Wunschvorstellungen habe ich?

2. Was sind meine privaten Ziele?

3. Ausbildungsziele: Warum lerne ich?

4. Wie wichtig sind mir meine Ausbildungsziele im Vergleich zu anderen Dingen?

5. Wann möchte ich am Ziel sein?

6. Was muss ich selbst tun, um mein Ziel zu erreichen?

Merke: Ziele müssen realistisch sein!

3. Strategien, die das Lernen erleichtern

3.1 Allgemeine Lerntipps

Lernen heißt, sowohl sich mit einem Thema intensiv auseinanderzusetzen, es zu verstehen und damit umgehen zu können, als auch Gelerntes zu behalten, wörtlich oder sinnentsprechend darzulegen.

In diesem Abschnitt werden zunächst einige Lerntipps angeboten, fachspezifische Lernanregungen werden im Kapitel 8 behandelt.

Die Frage „Wie lerne ich effektiv?“ kann nicht pauschal beantwortet werden. Generell kann man allerdings sagen, dass neuer Unterrichtsstoff noch am selben Tag wiederholt und vertieft werden sollte. Parallel dazu sollte man den Stoff der vorherigen Stunde nachbereiten.

Es empfiehlt sich, *Unklarheiten herauszuschreiben* (Karteikasten oder Heft anlegen) und *nachzufragen*, *Problemen sofort nachzugehen* und *nach Plan zu arbeiten*. Für Auszubildende ist es zudem besonders wichtig, *täglich Notizen* für die Berichtheft anzufertigen.

Lesen lernen

Eine sehr effektive Lesetechnik ist die von vielen Autoren empfohlene 5-Schritt-Methode („SQ3R-Methode“: Survey – Question – Read – Recite – Review).

1. Schritt

Überblick verschaffen („Survey“)

Bevor man mit dem Lesen beginnt, sollte man sich zunächst mit dem Aufbau der betreffenden Fachlektüre vertraut machen. In wenigen Minuten kann man sich über den Titel, das Vorwort, die Kapitelüberschriften und die Inhaltsübersicht informieren sowie die Zusammenfassung überfliegen. Mit ein bisschen Übung kann man nach diesem einleitenden Schritt schon erkennen, ob ein Buch oder Kapitel auch das enthält, wonach man sucht.

2. Schritt

Fragen stellen („Question“)

Nachdem man sich einen Überblick verschafft hat und **bevor** man mit dem systematischen Lesen beginnt, sollte man Fragen zum Lernstoff stellen. Zu diesem Zweck kann man z. B. die Kapitelüberschriften in Fragen umformulieren oder anhand des Inhaltsverzeichnisses Fragen zum Text stellen. Am sinnvollsten ist es, sich diese Fragen schriftlich zu notieren.



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Lernen lernen - Gut sein durch richtige Lerntechniken

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

