



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gelingendes Lernen durch Selbstregulation

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Sylvana Keller / Sabine Ogrin /
Wolfgang Ruppert / Bernhard Schmitz

**Gelingendes Lernen
durch Selbstregulation**

Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II
Arbeitsheft

Vandenhoeck & Ruprecht

Inhalt

Kick-off

Info: Was ist Selbstregulation?	1
Zu dir: Da ist ein Brief für dich	2

Werte

Übung: Deine wesentliche Begegnung	3
Übung: Zeitanalyse	4
Übung: Diskutiere Ziele und Werte	5
Halte deine Erkenntnisse fest!	5

Ziele

Info: Zielsetzung	6
Zu dir: Rauf auf den Berg!	7
Übung: Zielinterview	7
Info: SMARTe Ziele	8
Zu dir: Bestimme die ersten Schritte!	8
Übung: Die ersten Schritte optimieren	9
Halte deine Erkenntnisse fest!	9

Planung

Übung: Expertengruppen zur Planung	10
Info: Zeitmanagement 1/2	11
Info: Zeitmanagement 2/2	12
Info: Lernumgebung	13
Info: Lernstrategien	14
Zu dir: Schärfe deine Säge!	15
Halte deine Erkenntnisse fest!	15

Motivation

Info: Motivation suchen und finden	16
Fallbeispiel: Anna schiebt auf	17
Info: Strategien gegen Aufschieben	18
Zu dir: Motiviere dich selbst!	19
Halte deine Erkenntnisse fest!	19

Selbst-Monitoring

Zu dir: Erstelle dein Lerntagebuch!	20
Beispiel Lerntagebuch A Seite 1	21
Beispiel Lerntagebuch A Seite 2	22
Beispiel Lerntagebuch B	23
Info: Selbst-Monitoring im Unterricht und beim Lernen	24
Halte deine Erkenntnisse fest!	24

Durchhalten

Fallbeispiel: Anna lernt für Mathe!	25
Übung: Konzentration unter der Lupe	26
Info: Handlungskontrolle	26
Info: Konzentration aufrechterhalten	27
Info: Emotionen steuern	28
Übung: Positives Umformulieren	28
Zu dir: Durchhalten und konzentrieren	29
Halte deine Erkenntnisse fest!	29

Reflexion

Info: Was zur Reflexion gehört	30
Zu dir: Nimm was mit! Reflexion	31
Zu dir: Auf ein Neues!	31
Halte deine Erkenntnisse fest!	31

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

für die Schule zu lernen ist nicht immer leicht – mal ist der Unterrichtsstoff schwierig, mal weiß man gar nicht, wo man anfangen soll und mal kann man sich vorstellen, dass es schönere Dinge gibt, mit denen man seinen Nachmittag verbringen kann als mit Lernen.

Dennoch gibt es häufig Situationen, in denen man trotzdem sein Bestes geben und den Stoff lernen muss. Mit der Entscheidung das Training „Gelingendes Lernen durch Selbstregulation“ durchzuführen, sollen allgemein bekannte, aber auch deine ganz persönlichen Schwierigkeiten beim Lernen angegangen werden, damit du einfacher und effektiver lernen kannst.

Dieses Arbeitsheft wird dich in den nächsten Wochen mit Infotexten, Fallbeispielen sowie allgemeinen und ganz persönlichen Übungen auf deinem Weg zum selbstregulierten Lernen begleiten.

Damit du dich besser im Arbeitsheft zurechtfindest, haben wir weiter unten noch ein paar allgemeine Hinweise zusammengestellt.

Wenn du möchtest, freuen wir uns, wenn du uns deine Eindrücke über das Training zurückmeldest. Besuche hierfür unsere Arbeitsgruppe zur Pädagogischen Psychologie auf der Webseite der Technischen Universität Darmstadt unter:

<http://www.paedpsy.psychologie.tu-darmstadt.de/>

Wir wünschen dir viel Freude und Erfolg bei dem Trainingsprogramm.

Sylvana Keller, Sabine Ogrin, Wolfgang Ruppert und Bernhard Schmitz

P.S.: Der Lesbarkeit halber verwenden wir im Arbeitsheft lediglich die männliche Form „Schüler“. Damit seid aber ihr alle, Schülerinnen und Schüler, gemeint.

Zum Aufbau des Arbeitsheftes:

In der Kopfzeile jeder Seite findest du unter der Seitenzahl eine Lauffleiste, an der du ablesen kannst, zu welchem übergeordneten Thema die Seite und die Übungen darauf gehören.

Jeder Baustein des Arbeitsheftes hat sein eigenes Symbol. Wie Zahnräder greifen die Infotexte und Übungen ineinander, um dir hilfreiche Erkenntnisse über das Lernen zu vermitteln.



Am Ende des Arbeitsheftes findest du Anregungen, wie du nach Ende des Trainingsprogramms mit deinen Erkenntnissen weiterarbeiten kannst.

Die verschiedenen Bausteine haben folgende Bedeutung:



Infotext:

Hier bekommst du die wichtigsten Informationen zum Thema zum Nachlesen für zu Hause.



Übung:

Hier überlegst du mal alleine, mal mit deinen Mitschülern, was das Thema für dich bedeutet.



Zu dir:

In diesen Übungen arbeitest du mit dem neuen Wissen aus jeder Trainingseinheit an deiner ganz persönlichen Zielerreichung.



Halte deine Erkenntnisse fest!

Hier notierst du die für dich wichtigsten Erkenntnisse der jeweiligen Trainingseinheit.



Info: Was ist Selbstregulation?

Selbstregulation bedeutet, dass du dir eine Handlung vornimmst, sie planst, dich bei der Ausführung überwachst und anschließend überlegst, ob die Handlung zum gewünschten Resultat geführt hat.

Bezogen auf das Lernen bedeutet es, dass du dir vor dem Lernen ein bestimmtes Ziel fürs Lernen setzt, z.B. den Text in Geschichte gut zu verstehen. Anschließend planst du, wie du vorgehen willst, um dein Ziel zu erreichen, z.B. dir viel Zeit nehmen, dir Notizen machen etc. Ob du dann tatsächlich damit anfängst, entscheidet deine Motivation. Diese wird vor allem durch deine Emotionen und deine Einstellung zum Lerngegenstand beeinflusst. Es macht also einen Unterschied, ob du Spaß an z.B. Geschichte hast oder ob du denkst, dass du in Geschichte nichts Neues lernen kannst.

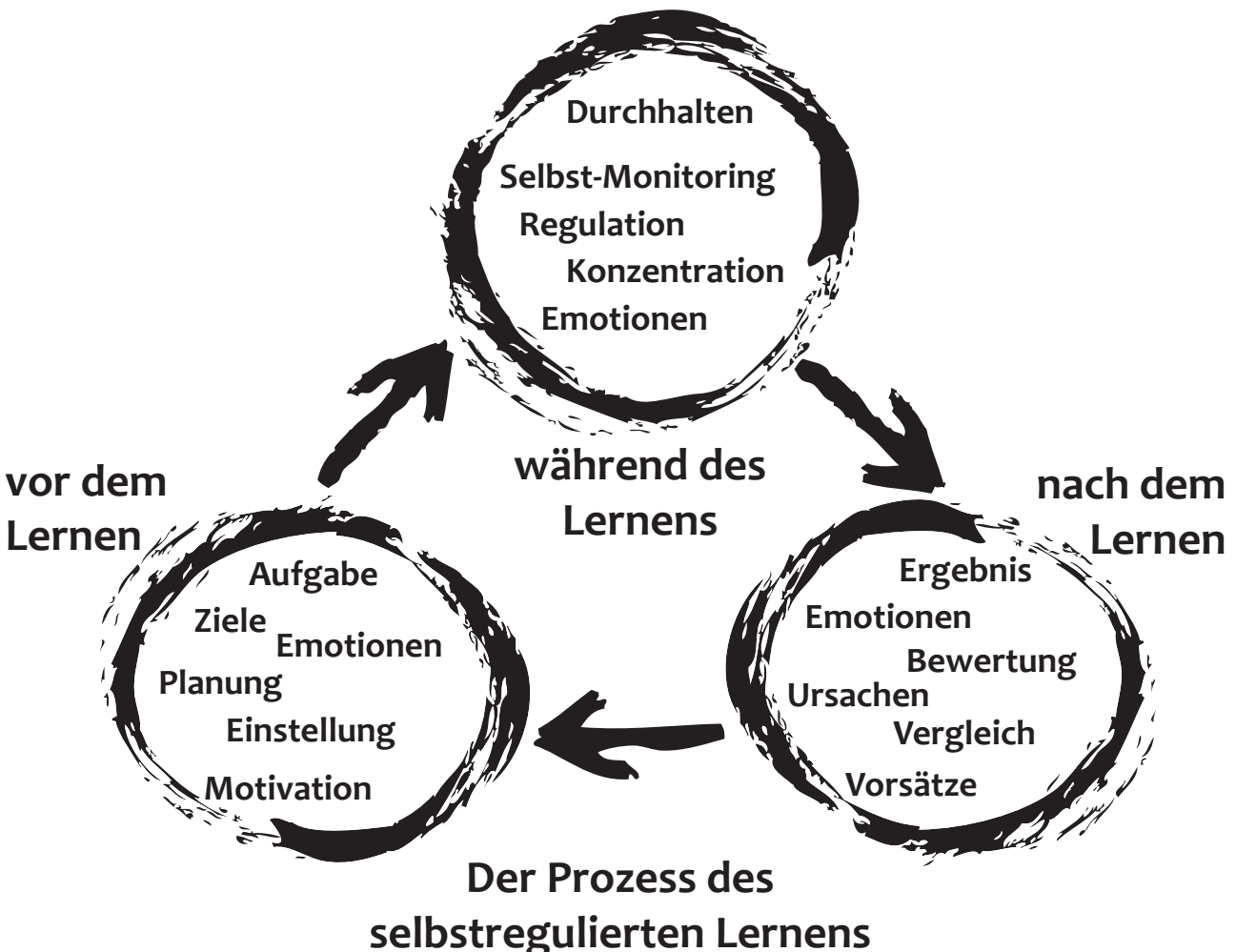
Wenn du mal angefangen hast, geht es während des Lernens darum, durchzuhalten. Dafür ist es hilfreich, sich selbst während des Lernens zu beobachten.

Das nennt man Selbst-Monitoring. Es hilft dir da-

bei, zu überprüfen, ob du noch auf dem richtigen Weg zum Ziel bist. Vor allem gilt es die Konzentration aufrechtzuerhalten, z.B. wenn dir beim Lesen manchmal erst nach einem Absatz oder sogar einer ganzen Seite auffällt, dass du gar nicht bei der Sache warst und nicht weißt, was in dem Text stand.

Wenn du das erkennst, kannst du es regulieren, d.h. Dinge tun, die dir helfen, wieder auf den richtigen Weg zu kommen, z.B. dich wieder konzentrieren.

Meist hast du nach dem Lernen ein Ergebnis, auf das eine Bewertung folgt, z.B. du hast den Geschichtstext ausreichend gut verstanden, um die weiterführenden Fragen des Lehrers zu beantworten. Das erzeugt in dir Emotionen. Das kann z.B. Stolz sein, wenn du dein Ziel erreicht hast. Es geht aber auch darum, welche Ursachen du für deinen Erfolg oder Misserfolg heranziehst, mit wem du dich vergleichst und vor allem, welche Vorsätze du für dein nächstes Lernen bildest. Dafür ist die Reflexion nach dem Lernen entscheidend.



- Kick-off
- Werte
- Ziele
- Planung
- Motivation
- Selbst-Monitoring
- Durchhalten
- Reflexion



Zu dir:

Da ist ein Brief für dich

Eine neue Verhaltensweise einzuüben, z.B. eine neue Technik beim Sport oder eine neue Lernstrategie, kann nach einer bestimmten Zeit anstrengend und unattraktiv werden. Es ist neu und ungewohnt und die alten Techniken und Strategien kann man doch so gut. Das nennt man das Motivationstief. Diese Übung soll dir dabei helfen, es zu überwinden.

Schreibe dir selbst einen Brief, in dem du über deine Motivation für die Teilnahme an diesem Training nachdenkst. Schreibe dir, warum du Lust auf dieses Training hast, weshalb dir die Teilnahme daran wichtig ist, was du dir davon versprichst usw.

Wenn dein Brief fertig ist, steck ihn in den Briefumschlag und schreibe deine Adresse auf den Umschlag. In ein paar Wochen wirst du diesen Brief zugeschickt bekommen.

Du kannst dich beim Schreiben von den folgenden Fragen leiten lassen:

Warum freue ich mich auf dieses Training?

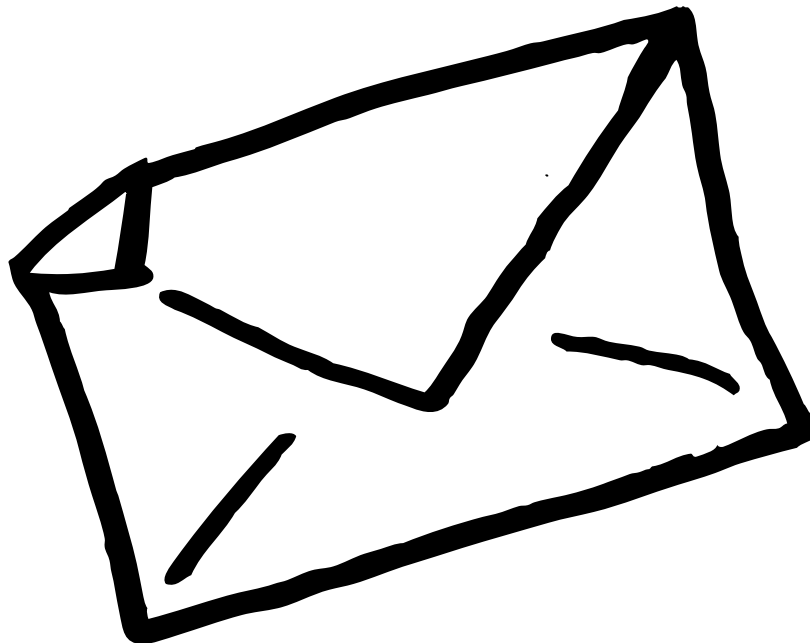
Warum ist es mir wichtig, das Gelernte umzusetzen?

Wer außer mir selbst würde sich freuen, wenn ich etwas aus dem Training mitnehme?

Was müsste sich an meinem Lernverhalten ändern, damit ich das Gefühl habe, dieses Training hat mir etwas genützt?

Wer außer mir würde das bemerken? Woran?

Natürlich kannst du aber auch noch andere Sachen schreiben, die dir heute in Bezug auf das Training wichtig sind.





SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Gelingendes Lernen durch Selbstregulation

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Sylvana Keller / Sabine Ogrin /
Wolfgang Ruppert / Bernhard Schmitz

**Gelingendes Lernen
durch Selbstregulation**

Ein Trainingsprogramm für die Sekundarstufe II
Arbeitsheft

Vandenhoeck & Ruprecht