

## Lerntipps für Schülerinnen und Schüler

### 1. **Günstige Arbeitsplatzbedingungen erleichtern das Lernen**

a) Fester Arbeitsplatz: Erledige deine Hausaufgaben möglichst immer am gleichen Arbeitsplatz. Das fördert die Bildung fester Lerngewohnheiten.

b) Ruhige und störungsfreie Lernbedingungen: Vermeide bei den Hausaufgaben laute Musik, Radio, Fernsehen, Computer und Smartphone (Facebook, Whatsapp u. a.) und andere Geräuschquellen. Sie beeinträchtigen das Gedächtnis und die Konzentration. Leise Hintergrundmusik stört das Lernen im Allgemeinen nicht.

c) Griffbereite Arbeitsmittel: Bevor du mit den Hausaufgaben beginnst, solltest du die notwendigen Arbeitsmaterialien (Bücher, Schreibzeug usw.) bereitlegen und ablenkende Dinge (Illustrierte, Spielzeug etc.) entfernen.

### 2. **Lernbeginn**

a) Schüler, die regelmäßig zu einer feststehenden Uhrzeit mit den Hausaufgaben anfangen, haben weniger Startschwierigkeiten (Trödeln, Aufschieben der Hausaufgaben), weil ihnen die Macht der Gewohnheit hilft.

b) Du solltest nicht gleich nach dem Essen mit den Hausaufgaben beginnen. „Zwischen eins und drei sind nur kleine Lernreserven frei“ (Verdauungsmüdigkeit). Lege deshalb nach dem Mittagessen erst eine Ruhepause ein.

c) Der Arbeitsbeginn fällt dir leichter, wenn du mit einer leichteren Aufgabe oder deinem Lieblingsfach beginnst.

### 3. **Vokabellernen**

Mangelnde Wortkenntnisse in den Fremdsprachen sind häufig durch eine falsche Lernmethode bedingt. Werden die Vokabeln nur durch Ablesen und Zudecken der anderen Bedeutung im Buch gelernt, so behält man die Wörter oft unzureichend. Hast du die Wörter immer in der gleichen Reihenfolge gelernt, besteht die Gefahr, dass du sie in einem anderen Zusammenhang nicht mehr weißt. Auch wenn du zu viele Wörter auf einmal lernst (mehr als dreißig), treten leicht Gedächtnisverluste auf.

a) Wenn du beim Wörterlernen verschiedene Sinneskanäle einsetzt, werden die Vokabeln besser behalten, weil sie dann in verschiedenen Gehirngebieten gespeichert werden. Das bedeutet, dass du die Wörter nicht nur ablesen, sondern auch laut sprechen und schreiben solltest. Als Vokabeltrainer könntest du ein entsprechendes Lernprogramm (z. B. Phase 6) verwenden.

b) Da aufeinanderfolgende Lernvorgänge sich gegenseitig stören, solltest du die Wörter blockweise lernen und zwischen den Blöcken mehrminütige Pausen einlegen. Das blockweise Vokabellernen geht so:

Lernen der ersten 5 - 10 Vokabeln – Pause – Wiederholen des ersten Blocks – Lernen des zweiten Blocks – Pause – Wiederholen des ersten und zweiten Blocks – Lernen des dritten

Blocks – Pause usw. Da sich das erste und letzte Wort eines Blocks besonders gut ins Gedächtnis einprägen, ergibt sich so eine größere Zahl einprägsamer Randwörter.

- c) Schwer merkbare Vokabeln schreibt man sich heraus und lernt sie besonderes intensiv.
- d) Das Bilden kleiner Sätze aus den neu gelernten Wörtern bringt sie in einen neuen Zusammenhang und fördert so ihr Behalten.

#### 4. Lernen von Sachtexten

Auch beim Text lernen in Fächern wie Geschichte oder Erdkunde solltest du dich nicht damit begnügen, die entsprechenden Buchseiten mehrmals durchzulesen, sondern wie beim Wörter lernen verschiedene Lernwege und Sinneskanäle einzusetzen:

- den Text laut durchlesen
- wichtige Textstellen unterstreichen (eigenes Buch)
- die Kerngedanken des Textes auf einem Merktzettel notieren
- im Text vorkommende Fremdwörter oder Fachbegriffe herausschreiben und im Lexikon nachschlagen
- dir den Textinhalt bildlich vorstellen
- über den Text mit anderen sprechen
- den Text mit eigenen Worten zusammenfassen
- einen Kurzvortrag über den Text halten

#### 5. Vorbereitung auf Schulaufgaben

Viele Schüler beginnen zu spät mit ihrer Prüfungsvorbereitung. Bei einer Schülerumfrage gaben nur 11% der Befragten an, dass sie bei der Vorbereitung nicht unter Zeitdruck geraten. Wenn jedoch große Stoffmengen in zu kurzer Zeit gelernt werden, ist die Gefahr groß, dass ein Teil nicht behalten werden kann, weil keine Zeit für Lernpausen und Wiederholungen bleibt.

- a) Beginne rechtzeitig schon einige Tage vor der Schulaufgabe mit der Vorbereitung.
- b) Stelle dir einen Vorbereitungsplan zusammen, bei dem du den Lernstoff in Portionen aufteilst, die du auf verschiedene Tage verteilst.
- c) Halte den letzten Tag vor der Schulaufgabe für eine Generalwiederholung des Prüfungsstoffes frei.
- d) Lerne nicht zuviel auf einmal. Lernzeiten, die über drei Stunden hinausgehen, bringen meist nicht den erhofften Erfolg.

#### 6. Bearbeiten von Textaufgaben in Mathematik und Physik

Durch eine planvolle und überlegte Lösungsstrategie können Fehler, die durch eine überhastete Arbeitsweise entstehen, vermieden werden.

- Schau dir zunächst alle Aufgaben kurz an und beginne mit der vermeintlich leichtesten Aufgabe.
- Lies die ausgewählte Aufgabe erst genau durch und unterstreiche die wichtigsten Begrif-

fe.

- Stelle fest, was gegeben und was gesucht ist.
- Überlege erst gründlich die notwendigen Lösungs- und Rechenschritte, bevor du zu rechnen anfängst.

## 7. Aufsatzschreiben

- Schreibe nicht blindlings darauf los.
- Notiere deine Gedanken zum Thema erst stichpunktartig.
- Gliedere dann deine Stichwortliste nach Einleitung, Hauptteil und Schluss.
- Beachte beim Schreiben die Stil- und Gestaltungsregeln.
- Vermeide zu lange Sätze, Wortwiederholungen und Gedankensprünge.
- Sieh abschließend deinen Aufsatz nach Rechtschreib- und Grammatikfehlern durch.

## 8. Was lässt sich gegen das Vergessen tun?

Eine Hauptursache schulischer Misserfolge sind Kenntnislücken in den Kernfächern, die durch Vergessen von Grundlagenwissen entstanden sind. Wie die Vergessenskurve zeigt, wird ein einmal gelernter Stoff bereits nach wenigen Tagen zum großen Teil wieder vergessen, und zwar in den ersten zwei Tagen rasch, später viel langsamer. Das hängt mit dem Aufbau des Gedächtnisses aus verschiedenen Speichern zusammen. Denn nur ein kleiner Teil der Informationen, die über die Sinneskanäle Hören, Sehen und den Bewegungssinn in das Kurzzeitgedächtnis (Sekundengedächtnis) eintreten, gelangt auch ins Mittelzeitgedächtnis (Minuten-Stundengedächtnis). Davon erreicht wiederum ein noch kleinerer Teil des gelernten Stoffs das Langzeitgedächtnis, dessen Inhalte dann allerdings dauerhaft gespeichert werden. Ob ein Lernstoff ins Langzeitgedächtnis gelangt oder vorher vergessen wird, hängt entscheidend davon ab, ob und wie er wiederholt wird. Nur durch mehrfache Wiederholung kann man Gelerntes langfristig behalten. Beim Wiederholungslernen gehst du am besten folgendermaßen vor:

- Entsprechend dem erst steilen, dann aber flacheren Abfall der Gedächtniskurve wiederholst du den Lehrstoff in immer größeren Zeitabständen; etwa nach einer Stunde, einem Tag, einer Woche, einem Monat und einem Jahr.
- Für eine kurze Rekapitulierung ist die Zeit kurz vor dem Zubettgehen besonders günstig, weil die Behaltensleistung im Schlaf deutlich besser ist als im Wachzustand.
- Häufige kurze Wiederholungen sind effektiver als seltene lange Wiederholungen.
- Vor dem Wiederholungsprogramm solltest du erst deine Kenntnislücken feststellen und nur diese durch gezieltes Wiederholungslernen schließen. So kannst du überflüssigen Lernaufwand vermeiden (z.B. Markierung von Vokabeln, die sich schwer einprägen).
- Lerne verwandte Fächer (z.B. Englisch und Französisch) nicht hintereinander, weil das zu Verwechslungen und Merkschwierigkeiten führen kann. Schiebe stattdessen ein anderes Fach dazwischen. Aus diesem Grund ist auch das Lernen von Vokabeln in alphabetischer Reihenfolge günstig.

- f) Da aufeinanderfolgende Lernvorgänge sich gegenseitig stören und pausenloses Lernen zu Konzentrationsstörungen führt, ist es ratsam, das Hausaufgabenprogramm nicht in einem Stück zu erledigen, sondern durch kurze Pausen zu unterbrechen.
- g) Lerne möglichst nicht vor oder nach aufregenden Situationen (z.B. Fernsehkrimi). Die Gedächtnisforschung hat gezeigt, dass dies erhebliche Merkstörungen verursacht.
- h) Vermeide das Überlernen. Hast du einen Stoff gründlich gelernt, dann verbessert sich die Behaltensleistung nur geringfügig, wenn du ihn darüber hinaus weiter übst.
- i) Prüfe regelmäßig nach, ob du den gelernten Stoff auch vollständig behalten hast. Solche Erinnerungstests fördern und kontrollieren dein Gedächtnis.
- j) Lerninhalte, die du immer wieder vergisst, könntest du auf ein Merkposter schreiben, das du in deinem Zimmer aushängst und häufig im Blickfeld hast.
- k) Eine andere Form von Gedächtnisstützen sind die sogenannten Eselsbrücken, bei denen man schwer merkbare Begriffe mit einfachen Inhalten verknüpft. Fremdsprachige Wörter beispielsweise werden in ähnliche deutsche Ersatzwörter abgewandelt und zusammen mit der tatsächlichen Bedeutung zu einem Bild verknüpft.

Beispiel:	Vokabel:	cubare = liegen (lateinisch)
Ersatzwort:	Kuh + Bahre	
Bild:	Kuh liegt auf einer Bahre	

## 9. Lernmethodik-Bücher

Wenn du an weiteren, ausführlicheren Darstellungen von Lerntechniken interessiert bist, sind folgende Bücher empfehlenswert:

- „Lernen will gelernt sein“ von Gustav Keller im Verlag Quelle und Meyer, Heidelberg 1984;
- „So macht Lernen Spaß“ der AG Lernmethodik im Beltz-Verlag, Weinheim 1983;
- „Gewusst wie - Bewährte Lerntipps für Schüler“ aus dem Sparkassen-Schulservice; diese Broschüre enthält die wichtigsten Kapitel des Buches „So macht Lernen Spaß“ und wird von den Sparkassen kostenlos abgegeben.

In diesem Schuljahr bieten wir keinen gesonderten Wahlunterricht Lernen lernen an, sondern integrieren diese wichtige Kompetenz in den regulären Unterricht.