

10 TIPPS FÜR DEINEN LERNERFOLG



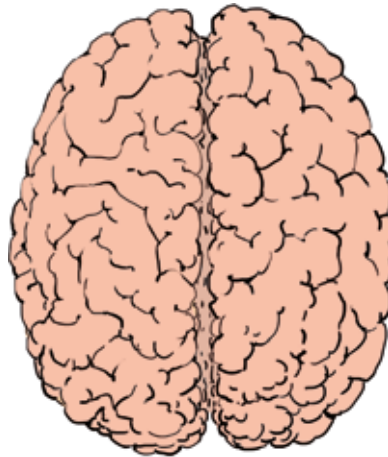
Berücksichtige bei dem Entdecken neuer Dinge und dem Sammeln von Informationen die Arbeitsweise des Gehirns.

- Beschäftige beide Gehirnhälften.
- Setze alle Sinne ein.

Das Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften. Die linke Gehirnhälfte ist z. B. für Sprache und für die Analyse zuständig. Die rechte Gehirnhälfte ist z. B. für Bilder und für Gefühle zuständig.

Die Funktionen der beiden Gehirnhälften

Linke Gehirnhälfte	Rechte Gehirnhälfte
Sprache – Lesen – Rechnen	Körpersprache – Bildersprache
Ratio – Logik	Intuition – Gefühl
Regeln – Gesetze	Kreativität – Spontanität
Konzentration auf einen Punkt	Neugier – Spielen – Risiko
Analyse – Detail	Überblick
Wissenschaft	Kunst – Tanz – Musik
Schritt für Schritt	Zusammenhänge
Einzelheiten	Raumempfinden
Zeitempfinden	



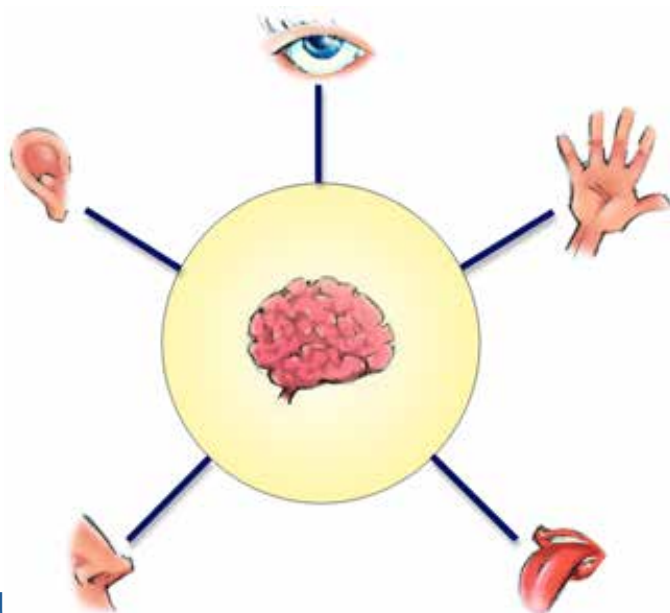
Wirklich gut merken kannst du dir Neues nur, wenn die linke und die rechte Gehirnhälfte zusammenarbeiten und du zur Information auch eine Vorstellung hast.



Du hast fünf Sinne:

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken

Je mehr Sinne du beim Lernen verwendest, desto besser kannst du dir den Lernstoff merken.



→ Ein Beispiel

Nehmen wir an, du willst über die Hauptstadt eines europäischen Landes genau Bescheid wissen.

Gehirngerechtes Arbeiten bedeutet, dass du möglichst viele Informationen über die Stadt sammelst, dir viele Bilder und Videos ansiehst und idealerweise sogar hinfährst, um die Stadt persönlich kennen zu lernen. Du erlebst, siehst, spürst, riechst und schmeckst die Stadt und alle deine Sinne speichern Informationen ab und diese verbinden sich in deinem Gehirn.

Durch Erleben und durch Erfahrung lernt man nämlich am besten!

Wenn der tatsächliche Besuch nicht möglich ist, kannst du die Stadt auch in deiner Vorstellung besuchen. Wenn du dir z. B. die Sehenswürdigkeiten von Paris einprägen möchtest, besorge dir zunächst Bilder von den wichtigsten Attraktionen der Stadt und sieh dir diese gut an, wie z. B. das Bild des Eiffelturms von Paris.

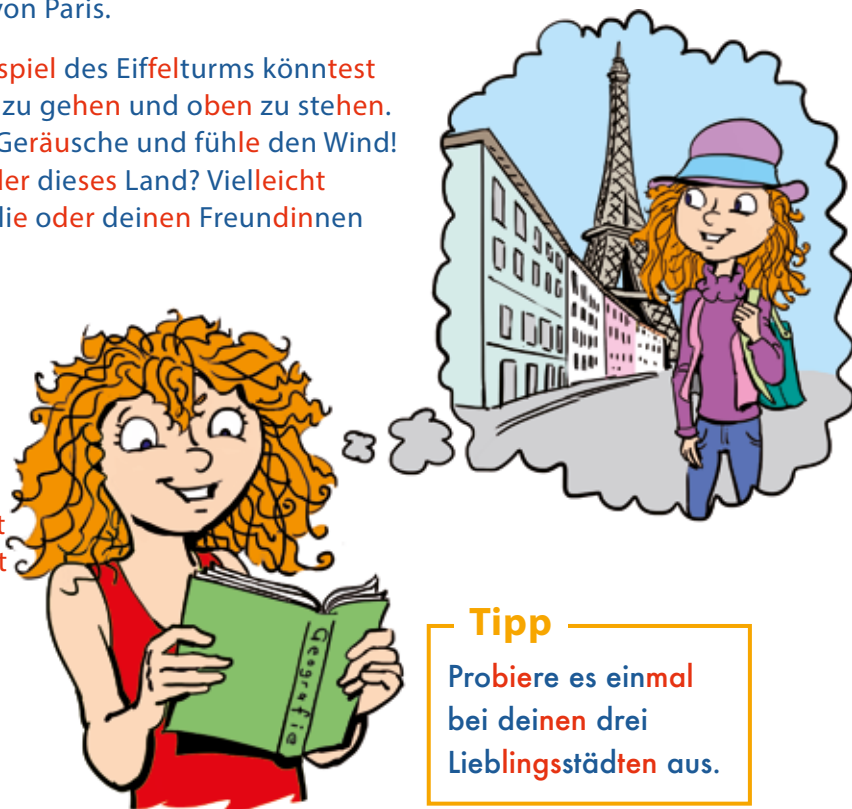
Wichtig ist, dass du alle Sinne einsetzt. Am Beispiel des Eiffelturms könntest du dir vorstellen, wie es ist die Treppen hinauf zu gehen und oben zu stehen. Wie fühlt es sich dort oben an? Höre auch die Geräusche und fühle den Wind! Was ist ein typisches Gericht für diese Stadt oder dieses Land? Vielleicht kannst du es nachkochen und mit deiner Familie oder deinen Freundinnen und Freunden essen.

Suche im Atlas oder auch im Internet das Land und schau, wo die Hauptstadt genau liegt. Am Computer kannst du zur Hauptstadt hinein zoomen und wieder heraus. Dadurch prägst du dir die Lage gut ein.

So erarbeitetes Wissen wird im Gehirn vernetzt und du speicherst es viel besser ab. Es entsteht ein Wissensnetz im Gehirn.

Lernst du allerdings mechanisch die Hauptstädte einfach nur auswendig, kann es sein, dass du dieses Wissen ganz schnell vergisst.

So macht das Lernen auch keinen Spaß.



— Tipp —

Probiere es einmal bei deinen drei Lieblingsstädten aus.



Bitte ein Mädchen zeichnen

2

Je mehr Sinne du beim Lernen oder Erforschen verwendest, desto besser speicherst du Wissen oder neu Erfahrenes ab und desto leichter kannst du es wieder abrufen.



Es ist wie zu Hause in deinem Zimmer. Wenn du deine Kleidung, Schulsachen und Bücher ordentlich aufhebst, dann findest du sie auch wieder.

Im Gehirn wird auch alles Wissen auf einem bestimmten Speicherplatz abgelegt. Je mehr Sinne du beim Einspeichern verwendet hast, desto mehr Erinnerungsspuren führen zu diesem Speicherplatz, und du kannst das Wissen leichter abrufen. Auch durch Wiederholung wird das Wissen dauerhaft abgespeichert.

Dein Wissen ist wie eine Insel. Baust du deine Insel mitten ins Meer, dann geht das, was du lernst, sehr schnell „im Wasser“ verloren. Indem du an den Ufern anbaust, d. h. neues Wissen an bereits bekanntes Wissen anknüpfst, schaffst du dir ein Wissensnetz. Überlege dir also immer, was du zum Lernstoff schon weißt und was der neue Lernstoff mit dem, was du schon kennst, zu tun hat.

Aktiviere also stets dein Vorwissen!



3

Je mehr Interesse du an einem Thema hast, desto leichter, schneller und dauerhafter wirst du Informationen und neu Erfahrenes abspeichern.

Bitte Bub und Mädchen zeichnen



Wissen sollte Freude machen! Neugier und Begeisterung wirken sich äußerst positiv auf deine Fähigkeiten aus.

Auch das gemeinsame Arbeiten mit Freundinnen und Freunden kann Spaß machen.



4

Hab keine Angst vor Fehlern, sondern nutze sie als Orientierungshilfe.

Fehler sind Teil des Lernprozesses.

Dein Wert als Mensch hängt nicht von der Anzahl deiner Fehler ab. Freue dich vor allem über deine Erfolge auf den verschiedensten Gebieten!

Es gibt ein schönes Sprichwort, das lautet: Aus Fehlern wird man klug, drum ist einer nicht genug. Also lerne aus deinen Fehlern und vergiss sie dann!



5

Je entspannter du bist, desto besser und dauerhafter speicherst du Wissen ab. Stress blockiert das Denken.

Leider stehen viele Schülerinnen und Schüler unter großer Anspannung und sind sehr gestresst. Je entspannter und gelassener du bist, desto besser kannst du Wissen aufnehmen.



Beachte: Entspannt zu sein bedeutet nicht, gelangweilt zu sein!

→ Was bedeutet Stress?

Stress bedeutet eine große, körperlich-seelische Anspannung und Belastung.

Früher konnte Stress bedeuten, dass wir von einem wilden Tier oder einem Menschen angegriffen wurden. Auf eine solche Situation reagierte der Mensch mit Kampf oder Flucht. Der Körper stellte für diese Reaktion sämtliche Energiereserven zur Verfügung. Da ging es nicht darum, nachzudenken, sondern schnell zu handeln.

Heute sind die Stress-Auslöser andere, wie z. B. Prüfungen, Referate, zu viele Termine, Versagensängste usw.

Es geht eigentlich nicht mehr um das Überleben und doch zeigt der Körper die gleiche Reaktion und geht in den Kampf- oder Fluchtmodus.

In diesem Zustand kann das Gehirn kein Wissen mehr aufnehmen, das Lernen macht wenig Sinn.



→ Im entspannten Zustand kann die volle Energie für das Denken und Erarbeiten von neuem Wissen eingesetzt werden.

digி.schule/
GDLP3S10A1

1 Besprecht in der Klasse den Unterschied zwischen einem angespannten Zustand, einem Entspannungszustand und einem gelangweilten Zustand.

digி.schule/
GDLP3S10A2

2 Findet in Kleingruppen eure Stressauslöser heraus.

L digி.schule/
GDLP3S10A3

3 Besprich mit deiner Sitznachbarin oder deinem Sitznachbarn, wie du mit Stress umgehst. Was tust du, damit du dich entspannen kannst? Tauscht euch dann in der Klasse aus.



6 **Nutze Aufrufhilfen. Speichere Umgebung, Musik, Gefühle, Schreibutensilien, Kleidung und Düfte. Sie dienen als Aufrufhilfen.**

Neue Inhalte werden immer von anderen Informationen begleitet, die mitgespeichert werden.

Während du nachdenkst oder dich mit einem neuen Thema beschäftigst, hörst du z. B. Musik oder das Klappern von Tassen, oder du riechst den Duft von Kuchen, trinkst ein Glas Saft oder spürst die Sonne, die beim Fenster hereinscheint. Möglicherweise verwendest du auch einen ganz bestimmten Stift und z. B. einen gelben Zettel.

All dies sind Begleitinformationen, die samt deiner Umgebung und der Kleidung, die du trägst, mitgespeichert werden.

→ Ein Beispiel

Kennst du das?

Du gehst von der Küche in den Keller, um eine Flasche Saft zu holen. Im Keller angekommen, weißt du einfach nicht mehr, was du holen wolltest.

Erst wenn du wieder in der Küche bist, fällt dir ein, was es war.

Warum ist das so?

Weil die Umgebung als Zusatzinformation „mitgespeichert“ wurde.

Wenn du in die Küche zurückkommst, dient die Umgebung als Aufrufhilfe.

So funktioniert das auch beim Lernen und Denken.

Du kannst dich in die Situation und an den Ort zurückversetzen und alle Begleitinfos dienen als Aufrufhilfe.



7 **Lerne vor dem Schlafen bzw. schlafe nach dem Lernen, dann erzielst du einen guten Lerneffekt.**

digi.schule/
GDLP3511T7



Vielen Schülerinnen und Schülern ist bekannt, dass sie vor dem Einschlafen besonders gut und schnell lernen. Tatsächlich hat die Forschung diese Erfahrung bestätigt.



Wer tagsüber lernt, behält davon etwa 9%, wenn er danach etwas anderes macht.

Wer jedoch abends lernt und danach schläft, behält etwa 56% des Lernstoffes.

Dieses Ergebnis erreicht man jedoch nur, wenn man sich nicht zwingt wach zu bleiben, sondern einschläft, sobald man sehr müde ist. Ein Schläfchen tagsüber nach dem Lernen hat den gleichen Effekt.





8

Bewege dich regelmäßig, denn Bewegung und frische Luft verbessern deine Leistung.



Bewegung fördert die Durchblutung des Gehirns und somit die Sauerstoffzufuhr. Durch die erhöhte Versorgung mit Sauerstoff funktioniert das Gehirn besser.

Die rechte und linke Gehirnhälfte arbeiten besser zusammen, Wissen wird besser vernetzt.

Regelmäßige Bewegung hält nicht nur das Gehirn, sondern den gesamten Organismus gesund und fit.



9

Leicht verwechselbare und schwer zu merkende Infos oder Passwörter merkst du dir mit Hilfe von Eselsbrücken.

Eine Eselsbrücke ist eine Brücke zwischen der rechten und der linken Gehirnhälfte. Sie soll lustig und einprägsam sein. Eselsbrücken bauen auf vorhandenem Wissen auf, deshalb merkst du dir deine eigenen am besten.

→ Beispiele für Eselsbrücken:

- Reim:
7 5 3 Rom schlüpft aus dem Ei
(Erklärung: 753 vor Christus wurde Rom gegründet.)
- Anfangsbuchstaben von Wörtern als Hilfestellung:
Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.
Die Planeten: Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun

Norden, Osten, Süden, Westen
Nie ohne Schuhe wandern – Nie ohne Seife waschen
- Buchstaben in Wörtern als Hilfestellung:
Steuer**f**ord = rechts
- Ähnlich klingende Wörter:
Mein Name ist Steiner wie der „Stein“.

1

Wer kennt Eselsbrücken? Sammelt sie in der Klasse und schreibt sie auf.

