

TIPPS FÜR EFFEKTIVES UND ERFOLGREICHES LERNEN



Stark für Sie.

ICH UND MEINE MOTIVATION

Motivation und positive Emotionen sind der Schlüssel für das Langzeitgedächtnis



ICH UND MEINE SINNE

Unsere Sinne sind die Wege in unser Gedächtnis



ICH UND MEIN GEHIRN

Das Gehirn als Netzwerk — Milliarden von Gehirnzellen kommunizieren miteinander



ICH UND DIE LERNARBEIT

Das Gedächtnis braucht Arbeit



ICH UND MEINE STÄRKEN

Wir haben viele Stärken, die uns beim Lernen helfen



ICH UND MEINE PLANUNG

Die richtige Zeiteinteilung ist sehr wichtig



ICH UND MEIN LERNEN

In dieser Fibel erfährst du, ...

... wie du am besten lernen kannst.

... wie du dich am besten auf das Lernen einstellen kannst.

... was du machen kannst, wenn du Lernschwierigkeiten hast.

... wo deine persönlichen Stärken für das Lernen sind.

... welche Strategien für dich am besten sind.

... wie und wann du wiederholen solltest.

Je mehr verschiedene Lernstrategien du einsetzt, desto effektiver wird das Lernen, es macht mehr Spaß und du brauchst weniger Wiederholungen.

Deine AK Vorarlberg



MOTIVATION UND POSITIVE EMOTIONEN SIND DER SCHLÜSSEL FÜR DAS LANGZEITGEDÄCHTNIS.

**Hast du gewusst, dass
du viel leichter lernst, wenn du mit Freude und Motivation
dabei bist?**

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

- Lernende mit hoher Motivation lernen allgemein besser.
- Lernende mit positiver Einstellung und einem guten Selbstwertgefühl lernen erfolgreicher.
- Bei Lernenden, die in einer positiven Lernumgebung üben, kommen neue Informationen leichter ins Langzeitgedächtnis.
- Lernende, die eigene Gefühle und Erfahrungen mit einbinden, lernen erfolgreicher.
- Motivation und Interesse sind der Schlüssel für das Langzeitgedächtnis.
- Lernen muss man mit einem Gefühl koppeln.
(Spaß, Freude, Neugier)

ICH UND MEINE MOTIVATION

Schaffe dir eine angenehme Lernumgebung.

Ein guter Arbeitsplatz ist wichtig,
um ernsthaftes Lernen zu ermöglichen.

Halte Ordnung auf dem Tisch,
Turnschuhe und Handy haben
auf dem Schreibtisch nichts zu suchen.

Versuche, das Gelernte zu verstehen,
damit es auch einen Sinn gibt.

Mache zuerst die Aufgaben,
die leicht lösbar sind.

Lege die Lernzeiten selbst fest.

Mache immer wieder Pausen,
in denen du dich mit etwas anderem beschäftigst.



Was kannst du tun, wenn dich der Lernstoff nicht so interessiert?

Lernen und Gefühle sind miteinander verkoppelt. Sind die Gefühle negativ, dann lernt man schwerer.

Alle Gehirne haben ein Zentrum für die Durchlässigkeit des Lernstoffs in das Gedächtnis (das limbische System mit dem affektiven Filter).

Wenn Lernende nicht motiviert sind und wenig Interesse zeigen, ist der Filter zu. Es gehen keine Informationen ins Gedächtnis.

Es ist deshalb wichtig, diesen Filter zu öffnen:

Du lernst besser, wenn du ausgeschlafen bist und wenn du genug frische Luft im Zimmer hast.

Trinke morgens früh ein Glas Wasser. Denke daran, auch zwischendurch immer wieder zu trinken.



ICH UND MEINE MOTIVATION

Um den Filter für das Gedächtnis zu öffnen, gibt es verschiedene Tricks (wenn du nicht gleich motiviert bist):

Tu zuerst etwas anderes und verlasse kurz deinen Arbeitsplatz.

Mache einfache kinesiologische Übungen.

Zum Aufnehmen und Lernen von Informationen brauchen wir beide Gehirnhälften. Diese Übung aktiviert die Zusammenarbeit der linken (=logischen) und rechten (=kreativen) Seite (siehe nächste Seite).

Man kann das Pferd zum Wasser führen, aber trinken muss es selber.

Das heißt, dass viele dir beim Lernen helfen können, aber dass du für das Lernen bereit sein musst. Niemand kann für dich lernen.



Kinesiologische Übungen

Arme verschränken:

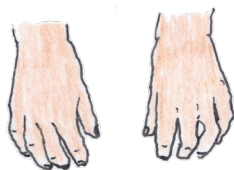
Wenn du die Arme verschränkst, dann ist immer eine Hand unter der Armbeuge, die andere Hand darüber.

Verschränke nun die Arme so, dass nach jedem neuen Versuch die Hand, die unter der Armbeuge war, jetzt oben und die andere unter der Armbeuge zu liegen kommt, immer abwechselnd.



Klavierspielen:

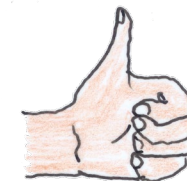
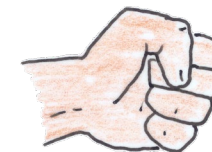
Setze die Fingerkuppen beider Hände auf dem Schreibtisch auf, als ob du Klavierspielen würdest. Jedem Finger ist nun eine Zahl zugeordnet: Der Daumen bekommt die Ziffer 1, der Zeigefinger 2, bis zum kleinen Finger 5. Sag dir jetzt Zahlen vor und hebe gleichzeitig den jeweiligen Finger der rechten und linken Hand.



ICH UND MEINE MOTIVATION

Daumen heben:

Mache mit beiden Händen vor dir eine Faust. Auf ein Signal „Klick“ hebe abwechselnd den Daumen der rechten und linken Hand. Verändere die Geschwindigkeit und suche einen eigenen Rhythmus.



Knie, Nase, Ohr:

Schlage mit beiden Handflächen auf deine Oberschenkel. Führe dann die rechte Hand zum linken Ohr und die linke Hand zur Nasenspitze.

Schlage dann wieder auf die Oberschenkel und führe dann die rechte Hand zur Nasenspitze und die linke Hand zum Ohr (die Arme überkreuzen sich jeweils).





Kinesiologische Übungen

Rechten Ellenbogen und linkes Knie zusammenführen — dann umgekehrt — mehrmals wiederholen.



Die rechte Hand zieht am Bauch Kreise, die linke klopft leicht auf den Kopf und umgekehrt.



Die liegende Acht wird zuerst mit der Schreibhand so breit wie möglich auf eine Flipchart oder in die Luft gezeichnet. Nach acht bis zehn Achterschwüngen wird auf die andere Hand gewechselt, zum Schluss kommen beide Hände gleichzeitig dran.



Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine Person streckt die Arme aus und bittet die andere, die Handflächen zu berühren. Dabei können die Handflächen nach oben, unten, nach links und rechts gerichtet sein. Auch die Höhe der Hände kann variiert werden. Wechsel.



ICH UND MEINE MOTIVATION

Kreative Übungen

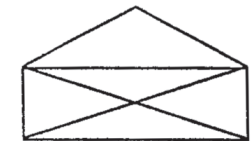
Sinn betonen

Schreibe gemäß nebenstehendem Beispiel folgende Wörter auf eine deren Sinn betonende Weise: Matrose, Zirkus, Ballon, Noten, Kamel, Kreativität, sehen, drücken.

SCHIRM schirm

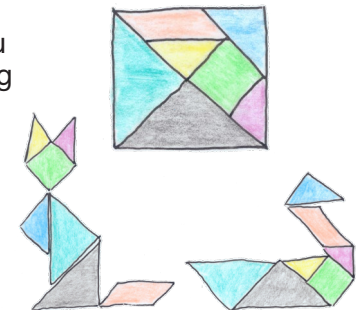
Das Kuvert

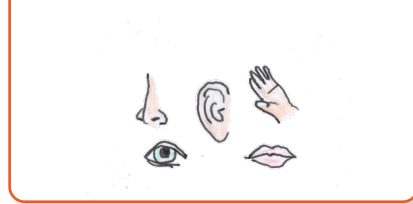
Zeichne die Linien des nebenstehenden Diagramms nach, ohne den Bleistift vom Papier zu heben und irgendeine Linie zweimal nachzufahren. Du kannst an jedem beliebigen Punkt deiner Wahl beginnen.



Legespiel

Schneide ein Blatt Papier oder einen Karton nach nebenstehendem Muster zu (vergrößern) und stelle unter Verwendung aller sieben Teile ein Haus, eine Pflanze, einen Vogel oder ein anderes Tier dar.





UNSERE SINNE SIND DIE WEGE IN UNSER GEDÄCHTNIS

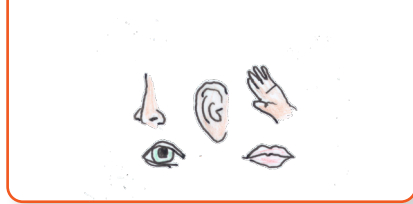
**Hast du gewusst, dass
du viel leichter lernst, wenn du mit allen Sinnen (sehen, hören, riechen, schmecken, anfassen) lernst?**

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

- Lernende, die möglichst viele Sinne beim Lernen einsetzen, lernen effizienter.
- Lernende, die Mimik und Gestik einsetzen, merken sich den Stoff besser.
- Alle Arten von Lernspielen regen viele Sinne an. Sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken — je mehr Sinne parallel an Lernprozessen beteiligt sind, desto leichter machen wir es dem Gehirn, den Lernstoff zu verstehen und abzuspeichern.
- Je mehr Sinne eingebunden werden, desto dichter wird die neue Information im Gehirn vernetzt.

ICH UND MEINE SINNE

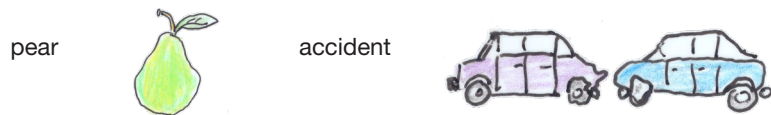
1. Mache dir ein Bild eines Wortes oder einer Struktur in deiner Fantasie oder zeichne es.
2. Verbinde die neuen Wörter und mache daraus eine Geschichte. Benütze dabei Wörter wie ich sehe, ich höre, ich rieche, ich spüre, ...
3. Lies den Text laut und begleite ihn rhythmisch.
4. Schreibe eine Lernkartei.
5. Entwirf bekannte Brett- und Kartenspiele mit den neuen Inhalten.



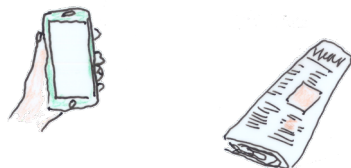
1. Mache dir ein Bild eines Wortes oder einer Struktur in deiner Fantasie oder zeichne es.

Während du zeichnest, wiederhole das Wort und stelle es dir vor. (Geruch, Form, Ereignis)

Beispiel:



Lerne die Wörter, indem du dir eine Geschichte ausdenkst. Was siehst, hörst und spürst du? In welcher Reihenfolge?



ICH UND MEINE SINNE

2. Verbinde die neuen Wörter und mache daraus eine Geschichte.

10 Wörter: Kristallglas, Löffel, Skateboard, Bananenschale, Ei, biologisches Waschpulver, Seidenfaden, Brot, Tomate, Rose

Ich stelle ein Kristallglas auf einen Löffel und gehe damit ins Freie. Ich steige unabsichtlich auf ein Skateboard, falle nach hinten auf eine Bananenschale und schlussendlich in ein Ei. Ich wasche die Hose mit biologischem Waschmittel. Danach gehe ich einem Seidenfaden entlang hinaus. Duft von frischem Brot steigt in die Nase. Ich gehe in die nächste Bäckerei, wo auf jedem Brot eine Tomate liegt. Genüsslich beiße ich in das Tomatenbrot. Auf dem Heimweg sehe ich noch eine schöne Rose.

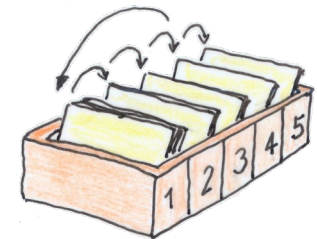
3. Lies den Text laut und begleite ihn rhythmisch.

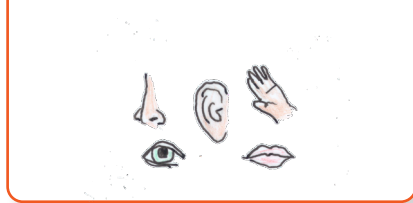
Lies folgenden Text wie ein Rap und schnipse dabei mit den Fingern:

Christoph Columbus entdeckte 1492 Amerika. Er hatte vor, den Seeweg nach Indien auf dem West-Kurs über den Atlantischen Ozean zu finden.

4. Schreibe eine Lernkartei.

Alle Karten befinden sich zu Beginn des Lernprozesses im kleinsten, dem ersten Fach. Wenn eine Antwort richtig ist, wandert sie in das nächste Fach.

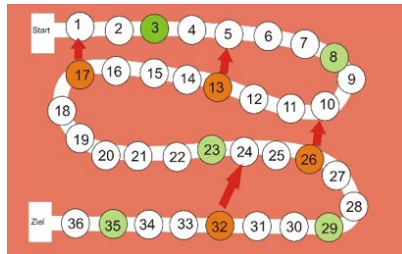




TIPPS FÜR DEN ALLTAG

5. Entwirf bekannte Brett- und Kartenspiele mit den neuen Inhalten.

Schreibe auf einen Zettel Fragen und nummeriere sie. Würfle und fahre mit einer Figur auf das entsprechende Feld.



Die Fragen können auch auf Karteikarten stehen, welche auf die beiden violetten Felder gelegt werden. Es können auch Fragen aus verschiedenen Gebieten sein.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
noch einmal?	<div style="position: absolute; top: 50%; left: 50%; transform: translate(-50%, -50%); opacity: 0.5;"> </div>						10	11
23							12	13
22							14	15
21	16	17	18	19	20	21	22	23

ICH UND MEINE SINNE

Das ist ein Spielbrett mit vorgegebenen Fragen.



Thema: Indirekte höfliche Fragen

Können Sie mir sagen, ob...? Wissen Sie, ob...?

1 Wie verlaufen die Jahreszeiten hinsichtlich der Nord- und Südhalbkugel?	2 Wie nennt man die Umlaufbahn der Erde um die Sonne?	3 Wie viel Grad ist die Erdachse zu dieser Ekliptik geneigt?	4 Wie entstehen die Jahreszeiten?	5 Was ist entscheidend für die Entstehung der meteorologischen Jahreszeiten?
14 Noch einmal?	Entstehung der Jahreszeiten			6 Was für Jahreszeiten gibt es am Äquator?
13 Was versteht man unter der Herbstnachtundtaggleiche?				7 Was für Jahreszeiten gibt es in der gemäßigten Zone?
12 Was versteht man unter der Frühlingsnachtundtaggleiche?	11 Was versteht man unter dem Äquinoktium?	10 Was geschieht am 21. Dezember auf der Nordhalbkugel?	9 Was geschieht am 21. oder 22. Juni auf der Nordhalbkugel?	8 Was für Jahreszeiten gibt es an den Polen?



DAS GEHIRN ALS NETZWERK — MILLIARDEN VON GEHIRNZELLEN KOMMUNIZIEREN MITEINANDER

Hast du gewusst, dass du am besten im Zusammenhang lernst?

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

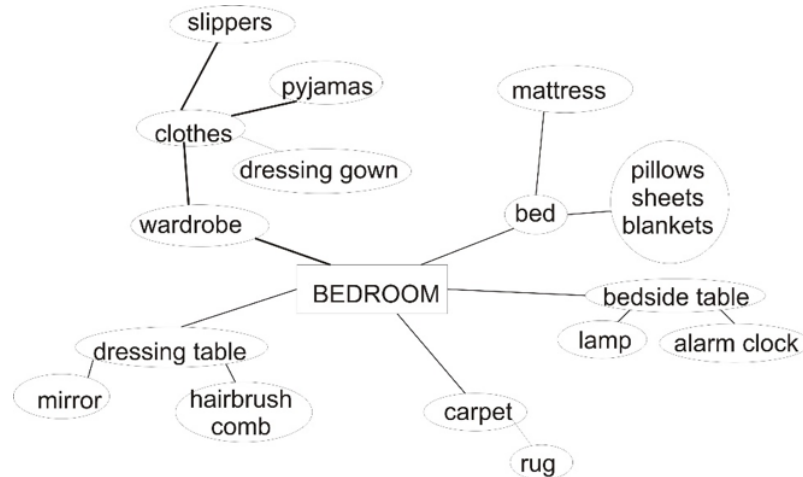
- Alles Wissen im menschlichen Gehirn ist ein Netzwerk von Millionen Verbindungen.
- Unser Gehirn ist nicht geeignet, isolierte Informationen abzuspeichern.
- Du lernst am besten, wenn du neue Informationen mit schon Bekanntem verbindest. Du unterstützt so die Arbeitsweise des Gehirns.
- Je mehr du weißt, desto mehr „Platz“ schaffst du im Gehirn.
- Lernende, die sich zuerst einen Überblick über den Lernstoff machen, lernen wirksamer.

ICH UND MEIN GEHIRN

1. Lerne Wörter, die zusammengehören, auch zusammen.
2. Verbinde Wörter miteinander. Mache daraus eine Geschichte. Binde dabei möglichst viele Sinne mit ein.
3. Verbinde neue Informationen mit schon Bekanntem.
4. Wenn du Vokabeln lernst, verbinde die Vokabeln mit deutschen Assoziationen (Eselsbrücken).
5. Wenn du Vokabeln lernst, überlege dir, welche Wörter dazu passen.
6. Lies zuerst den ganzen Text durch, mache dir also zuerst einen Überblick. Dann kannst du jede Information dem Ganzen zuordnen.
7. Entwirf Mindmaps.



1. Lerne Wörter, die zusammen gehören, auch zusammen.



2. Verbinde Wörter miteinander und mache daraus eine Geschichte.

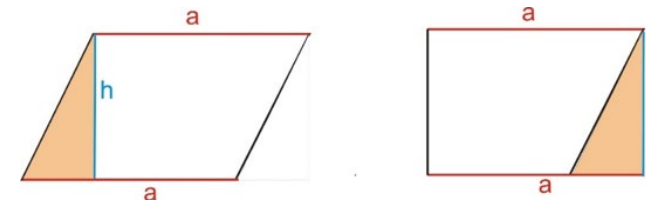
10 Wörter: Kristallglas, Löffel, Bananenschale, Skateboard, Ei, biologisches Waschpulver, Seidenfaden, Brot, Tomate, Rose

Ich stelle ein Kristallglas auf einen Löffel und balanciere es. Ich gehe auf die Straße, rutsche auf einer Banenschale aus und beim Rückwärtsfallen steige ich noch auf ein Skateboard und lande auf einem Ei, das auf der Straße liegt. Ich gehe nach Hause, wasche meine Hose mit biologischem Waschmittel und gehe einem Seidenfaden entlang wieder ins Freie. Frischer Brotduft steigt in die Nase. In der Bäckerei ist auf jedem Brot eine Tomate, in die ich gleich hineinbeiße. Auf dem Weg nach Hause sehe ich eine wunderschöne Rose am Wegrand.

ICH UND MEIN GEHIRN

3. Verbinde neue Informationen mit schon Bekanntem.

Wie wird die Fläche des Parallelogramms berechnet? Du kennst schon die Flächenberechnung vom Rechteck. Durch Verschieben eines Teildreiecks erhältst du ein Rechteck mit dem gleichen Flächeninhalt: $A = a \cdot b(h)$



4. Wenn du Vokabeln lernst, verbinde die Vokabeln mit deutschen Assoziationen.

apprentice – Lehrling:
Ein Kochlehrling hat etwas zu lange auf der heißen Herdplatte gelassen – „abrennt is!“

Zu- und abnehmender Mond:
(= Klammer auf = abnehmender Mond
) = Klammer zu = zunehmender Mond

Das Auto – la voiture (Französisch) :
Denk an ein Auto, das vor einer Tür steht.

Die Planeten:
„Mein Vater erklärt mir jeden Sonntag unseren Nachthimmel.“
Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun

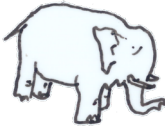


5. Wenn du Vokabeln lernst, überlege dir, welche Wörter dazu passen.

Was passt zu „door“:
 Open the door, close the door, shut the door, knock on the door, ...
 Diese Wörter werden gemeinsam abgespeichert.

6. Lies zuerst den ganzen Text durch, mach dir also zuerst einen Überblick.

Folgendes Beispiel soll dir das verdeutlichen:
 Drei Blinden wird die Aufgabe gestellt, herauszufinden, was ein Elefant ist. Der erste Blinde kommt zum Bein des Elefanten und sagt: „Ein Elefant ist wie ein dicker Pfahl.“
 Der zweite Blinde kommt zum Ohr und sagt: „Der Elefant ist wie eine riesige Flade.“
 Der Dritte greift den Rüssel an und sagt: „Ein Elefant ist wie ein runzeliger Schlauch.“
 Nur wenn wir das Ganze sehen, können wir jeden Teil dem Ganzen zuordnen. Auch wenn wir nur einen Teil sehen (Rüssel), wissen wir, dass der zum Elefanten gehört.



Reiter auf einem Pferd

Was zeigt dieses Bild?
 Sobald du erkennst, was dieses Bild darstellt, ist es sehr leicht zu erkennen.
 Wenn auch viele Einzelheiten fehlen, erkennst du immer das Ganze, wenn du zuerst den Überblick hast.
 Es fehlen Einzelheiten, trotzdem weißt du, worum es geht.

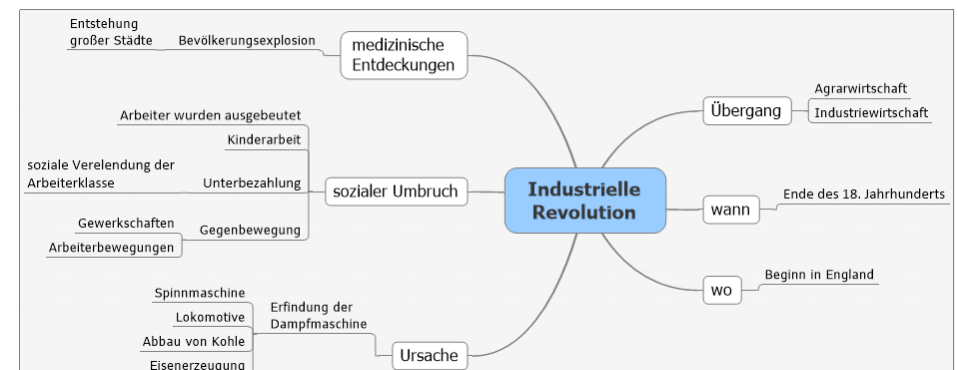
ICH UND MEIN GEHIRN

7. Entwirf Mindmaps.

Das Hauptthema/die Grundidee wird zentral angeordnet
 Beispiel: Die industrielle Revolution

Die Hauptinformationen (was, wo, wann, warum, ... Ursache — Wirkung) sind um das Thema angeordnet. Die Informationen dazu in weiteren „Ästen“. So funktioniert unser Gehirn — ein Netzwerk von Informationen.

Schon beim Lernen wird die Information strukturiert und auf das Wesentliche gekürzt.





DAS GEDÄCHTNIS BRAUCHT ARBEIT

**Hast du gewusst, dass
du viel besser lernst, wenn du dich auf verschiedene Arten
mit dem Lernen beschäftigst?**

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

- Lernende lernen effektiver, wenn sie sich mit dem Lernstoff auf verschiedene Art auseinandersetzen.
- Lernende lernen am besten, wenn sie ihre eigene Person in den Lernstoff einbeziehen (personal investment).
- Lernende lernen wirksamer, wenn sie den Lernstoff gruppieren, selektieren, in eine Reihenfolge bringen, ...
- Lernende lernen sehr effektiv, wenn sie sich selber Aufgaben zum Stoff ausdenken und Lösungen suchen.
- Lernende, die selber etwas entdecken, vergessen dies nie mehr.

ICH UND DIE LERNARBEIT

1. Ordne verschiedene Wörter nach Kategorien
z. B. positiv-negativ, nach Häufigkeit usw.
(sortieren)
2. Bringe einzelne Wörter oder ganze Sätze
in die richtige Reihenfolge.
3. Bringe deine eigene Person
in den Lernstoff ein.
4. Denke dir selber Aufgaben
zum Lernstoff aus.
5. Versuche Formeln
grafisch darzustellen.
6. Finde anhand von Hinweisen
selber eine Lösung.



1. Ordne verschiedene Wörter nach Kategorien z. B. positiv-negativ, nach Häufigkeit usw.

Beispiel: Teile folgende Wörter in vier Gruppen und finde für jede Gruppe eine Überschrift
throw, goal, net, puck, referee, rink, dunk, tap, kick, racket, pitch, stick, court, serve, shoot, six players

Beispiel: Teile folgende Wörter in zwei Gruppen (Obst, Gemüse)
Ananas, Banane, Blumenkohl, Birne, Broccoli, Erbse, Karotte, Erdbeere, Mango, Sellerie, Zwiebel, Kirsche, Kiwi, Kohlrabi, Radieschen, Zwetschge, Zitrone, Spinat, Schnittlauch, Pflaume

2. Bringe einzelne Wörter oder ganze Sätze in die richtige Reihenfolge.

Du bist in eine neue Wohnung eingezogen. Du kannst dir nur ein Möbelstück bzw. Gerät pro Woche kaufen. In welcher Reihenfolge?

Beispiel: fridge bed desk dining table sofa
wardrobe chair dishwasher bookcase cooker
washing machine chest of drawers

3. Bringe deine eigene Person in den Lernstoff mit ein.

Beispiel: to swerve – verreißen, ausweichen

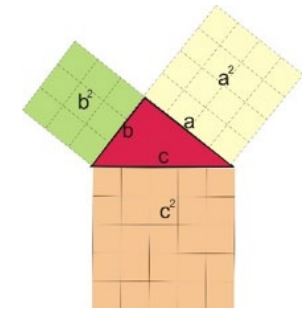
Überlege dir, in welcher Situation du schon ausweichen oder das Lenkrad herumreißen musstest.



ICH UND DIE LERNARBEIT

4. Denk dir selber Aufgaben zum Lernstoff aus.

$20 - 12 =$
 $2 \cdot (3 + 5) =$
 $50 \text{ €} \cdot 2/5 =$
 $110 \text{ m} \cdot 36 \text{ m} : 6 =$
 $253 \text{ €} + (18 \cdot 43 \text{ €}) - 897 \text{ €} =$

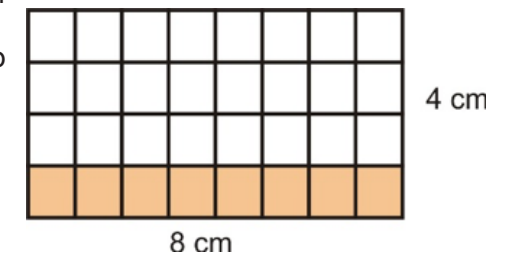


5. Versuche Formeln grafisch darzustellen.

Beispiel: $a^2 + b^2 = c^2$

Ein Quadrat ist immer eine Fläche (Anzahl der mm^2 , cm^2 , m^2 , km^2)
Das Quadrat über der längsten Länge ist gleich groß wie die beiden Quadrate über den anderen Längen.

Fläche Rechteck: $A = a \cdot b$



Warum lautet die Fläche des Rechtecks $a \cdot b$?



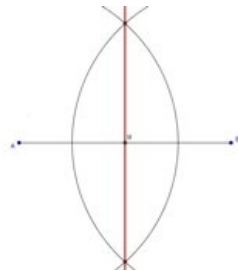
6. Finde aufgrund von Hinweisen selber eine Lösung.

ICH UND DIE LERNARBEIT

Überlege dir, wie man früher im rechten Winkel eine Gerade in der Mitte halbiert hat.

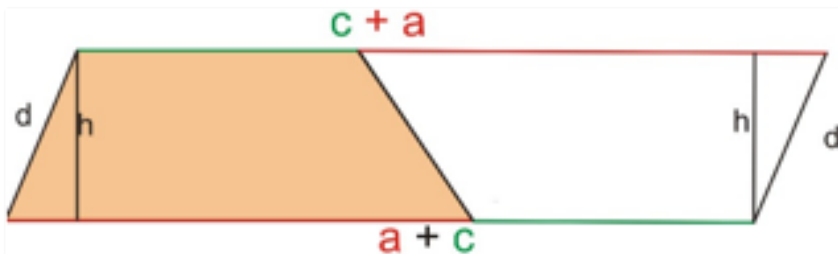
Beim Pyramidenbau wurde diese Technik eingesetzt.

(Warum? Quadratische Grundfläche, Hilfsmittel: Pfähle, Schnur)



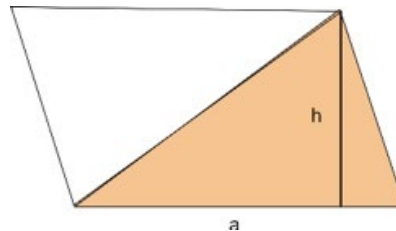
Überlege dir, wie du die Fläche eines Trapezes ausrechnen kannst? Die rechte Grafik soll dir als Hilfe dienen.

Als Grundlage dient die Flächenformel des Parallelogramms.



Warum hat das Dreieck diese Flächenformel?

$$A = (a \cdot h)/2$$



When do you use Past Tense, when Present Perfect?

Infinitive	Past Tense	Present Perfect
go	went	have/has gone

Have you ever been to Rome?

Yes, I have been there.

I was there in 2018.

Have you ever seen the Sydney Opera House?

Yes, I have seen it.

I saw it five years ago.

Have you ever caught a big fish?

Yes, I have caught one.

I caught one two days ago.

Have you ever heard Mob Marley sing?

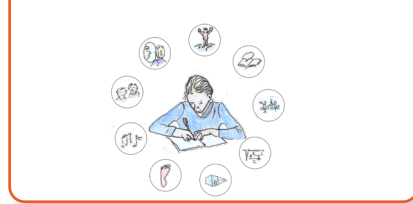
Yes, I have heard him.

I heard him in 2002.

When did you meet Jane?

I met her last night.

When you say, when it was, use Past Tense.
When you don't say when, use Present Perfect.



WIR HABEN VIELE STÄRKEN, DIE UNS BEIM LERNEN HELFEN

Hast du gewusst, dass du viele Stärken hast, die dir helfen, Neues zu lernen und auch zu behalten?

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

- Jeder Mensch hat verschiedene Stärken, die für das Lernen eingesetzt werden können.
- Diese Stärken sind bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt.
- Daraus ergibt sich ein ganz persönliches Profil deiner Stärken.
- Wenn wir wissen, wo unsere Stärken liegen, und sie auch berücksichtigen, können wir sehr effektiv lernen.

ICH UND MEINE STÄRKEN

1. Nutze die sprachliche Stärke.



2. Nutze die logisch-mathematische Stärke.



3. Nutze die visuell-räumliche Stärke.



4. Nutze die körperlich-kinästhetische Stärke.



5. Nutze die musikalische Stärke.



6. Nutze die zwischenmenschliche-interpersonale Stärke.



7. Nutze die innerpersönliche, intrapersonale Stärke.

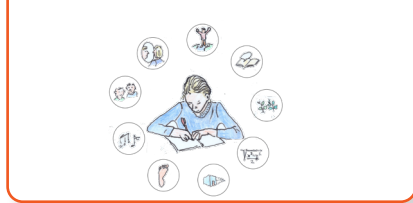


8. Nutze die naturalistische Stärke.



9. Nutze die existenzielle Stärke.





1. Nutze die sprachliche Stärke.

- Wiederhole den Merkstoff mit eigenen Worten.
- Schreibe beim Unterricht mit.
- Mache Notizen.
- Lies in einem anderen Buch/im Internet Informationen dazu.
- Suche zu jedem Absatz eine geeignete Überschrift.
- Finde für das Wort ein Reimwort.
- Verwende das Wort in einem neuen Satz.
- Verbinde das neue Wort mit bekannten Wörtern.
- Mache daraus eine Geschichte.

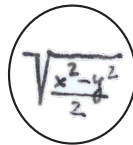


map - cap
pen - ten
Flasche - Tasche

Ich wiederhole mit eigenen Worten.

2. Nutze die logisch-mathematische Stärke.

- Bringe ein System in das Gelernte.
- Halte Ordnung in den Unterlagen.
- Lerne durch Verstehen.
- Gliedere den zu lernenden Stoff (gruppieren, selektieren, ...).
- Lerne in Teilschritten.

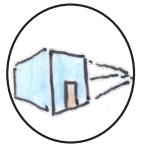


Erstens,
zweitens,
drittens,
.....

ICH UND MEINE STÄRKEN

3. Nutze die visuell-räumliche Stärke.

- Setze Farben ein (unterstreichen, herausheben, ...).
- Visualisiere das Gelernte (vor dem geistigen Auge sehen).
- Fasse den Lernstoff mit einem Mindmap zusammen.
- Hebe das Wesentliche mit Farben heraus.



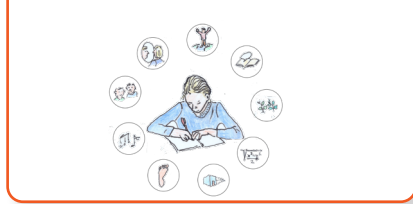
„Es steht links oben“

Columbus entdeckte Amerika **1492**.

4. Nutze die körperlich-kinästhetische Stärke.

- Mache Notizen.
- Mache Zuordnungsübungen.
- Unterstreiche, schneide aus, ziehe Linien mit dem was zusammengehört.
- Lerne mit Wortschatzkarten.
- Gehe beim Auswendiglernen auf und ab.
- Knete einen Ball.





5. Nutze die musikalische Stärke.

- Schnipse, klatsche zum Gelernten.
- Lies laut.
- Lass dir den Lernstoff vorlesen.
- Lies in Rap-Form.
- Gib einen Rhythmus zum Gelernten vor.
- Entspann dich zu angenehmer Musik.
- Sag das Gelernte immer wieder laut vor dich hin.



6. Nutze die zwischenmenschliche-interpersonale Stärke.

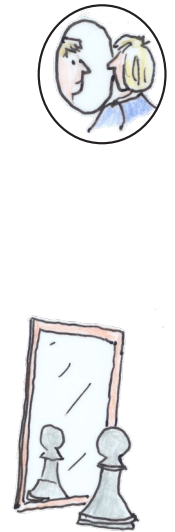
- Lerne in Gruppen (Partnerarbeit, zu dritt, ...).
- Fragt einander aus.
- Erkläre jemandem das Gelernte.
- Tausche mit anderen das Gelernte, die Erfahrungen aus.
- Erzähle Freunden oder Familienangehörigen das Gelernte.

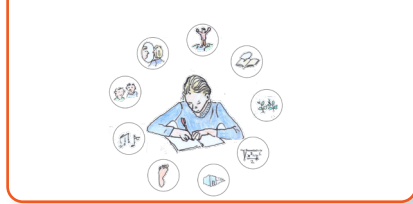


ICH UND MEINE STÄRKEN

7. Nutze die innerpersönliche, intrapersonale Stärke.

- Schließe die Augen und stell dir die Unterrichtsstunde noch einmal vor.
- Frage dich, was dir besonders gut gefallen hat oder was für dich wirklich neu war.
- Führe ein „Lern“-Tagebuch.
- Setze deine Stärken bewusst ein.
- Ordne Lernlisten nach Vorlieben.
- Richte Fragen an dich selbst, um das Verständnis zu erhöhen.
- Umreiß das Gelernte kurz geistig, um dir die Struktur zu vergegenwärtigen und eine Verbindung zu bereits vorhandenem Wissen zu schaffen.
- Reflektiere den gelernten Stoff zu Hause geistig.





8. Nutze die naturalistische Stärke.

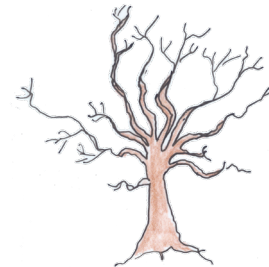
- Kategorisiere Dinge nach bestimmten Merkmalen.
- Finde Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen den Lerninhalten.
- Bringe die Lerninhalte in eine bestimmte Reihenfolge.
- Mache einen Spaziergang und lasse das Gelernte noch einmal durch den Kopf gehen.
- Strukturiere Inhalte und bringe Ordnung in den zu lernenden Stoff.



Bärlauch
Maiglöckchen

9. Nutze die existenzielle Stärke.

- Überlege, inwieweit das Gelernte für dich wichtig ist und was du daraus machen kannst.
- Überlege, was wohl ein Mensch vor tausend Jahren zu diesen Erkenntnissen gesagt hätte.
- Überlege, welche Auswirkungen diese Erkenntnisse auf die Menschheit haben.
- Ergründe den Sinn des zu Lernenden/ Gelernten.
- Setze dich mit spirituellen Themen auseinander.



ICH UND MEINE STÄRKEN

Jeder Mensch verfügt über alle neun Stärken in unterschiedlichem Ausmaß.

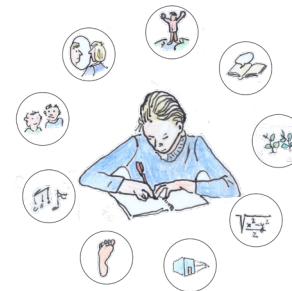
Diese Stärken können grafisch wie ein Baum dargestellt werden, mit neun Ästen, die sehr unterschiedlich ausgeprägt sind.

Einige der Äste sind stark und groß, andere wiederum eher schwach.

Daraus ergibt sich ein MI-Profil (Multiple Intelligences), das wie dein Fingerabdruck individuell ist.

Jede Stärke wird durch verschiedene Lernstrategien unterstützt, die in den Seiten 31 bis 35 beschrieben werden.

Je mehr Strategien du für das Lernen einsetzt, umso leichter, humorvoller und effektiver lernst du.





DIE RICHTIGE ZEITEINTEILUNG IST SEHR WICHTIG

**Hast du gewusst, dass
eine richtige Zeiteinteilung für das Lernen sehr
wichtig ist?**

Was sagen Experten und Expertinnen dazu?

- Lernende, die sich die Zeit für Prüfungen gut einteilen und sich an den Plan halten, sind erfolgreich.
- Lernende, die geplante Pausen einlegen, ermüden weniger.
- Lernende, die die Pausen richtig nutzen, sind erfolgreicher.
- Lernende, die die Prioritäten richtig setzen, lassen sich nicht von unwesentlichen Dingen ablenken.
- Lernende, die immer wieder den Stoff wiederholen, speichern den Stoff im Langzeitgedächtnis.

ICH UND MEINE PLANUNG

1. Plane dein Lernen.
2. Plane auch die Pausen und nutze sie richtig.
3. Setze Prioritäten, erledige zuerst das Wichtige.
4. Mache einen schriftlichen Aktivitäten-Plan vor Schularbeiten.
5. Plane Wiederholungen.



1. Plane dein Lernen.

Es ist wichtig, die Zeit für das Lernen zu planen.

2. Plane auch die Pausen und nutze sie richtig.

Nach ungefähr 20 Minuten solltest du etwa fünf Minuten Pause machen. Lass dabei Bewegung zu.

Beschäftige dich in diesen Pausen mit etwas anderem.

Es ist besser, kurze Lerneinheiten zu machen als „durchzulernen“.



3. Setze Prioritäten, erledige zuerst das Wichtige.

Wichtig und dringlich ist nicht dasselbe, ganz im Gegenteil. Dringliche Aufgaben sind nicht automatisch wichtig, wichtige Aufgaben hingegen nicht unbedingt dringlich. Wenn man sich immer für die dringlichen entscheidet, was leider häufig vorkommt, bleiben die wichtigen unerledigt.



ICH UND MEINE PLANUNG

4. Mache einen schriftlichen Aktivitäten-Plan vor Schularbeiten.

Schreibe Aktivitätenlisten und plane schriftlich. Trage ein,

- was du erledigen willst (Aufgabe)
- bis wann du das erledigen willst (Termin)
- wann du etwas erledigen willst (Zeit)
- wie wichtig diese Erledigung ist (Prioritätsstufen von A – D)
- wie lange du dafür etwa brauchst.

Priorität A:

Wichtiges und Dringliches wird sofort bearbeitet.

Priorität B:

Dringliches, aber nicht Wichtiges wird bearbeitet, wenn A-Aufgaben erledigt sind.

Priorität C:

Wichtiges, aber nicht Dringliches, wird zur Bearbeitung eingeplant.

Priorität D:

Nicht Wichtiges und nicht Dringliches hat auf der Liste nichts zu suchen.



5. Plane Wiederholungen.

Wie sollst du wiederholen?

Wiederholen heißt nicht nur, das schon Gelernte einfach noch einmal durchzulesen, sondern immer wieder zu überlegen,

- was genau will ich wiederholen
- wie kann ich den Stoff (Text, Aufgaben) mit anderen Inhalten vergleichen
- wie kann ich die Inhalte mit anderen Inhalten verbinden
- wie kann ich hier Vorwissen einbeziehen
- worauf kann ich die Inhalte zurückführen
- wie kann ich das jemandem erklären
- welches sind die fünf wichtigsten Informationen
- wie kann ich das in eigene Worte fassen
- wie könnte ich daraus ein Mindmap erstellen.



ICH UND MEINE PLANUNG

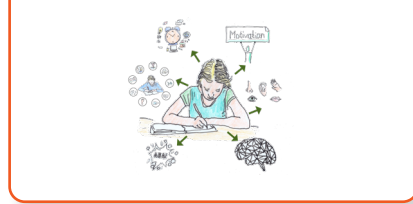
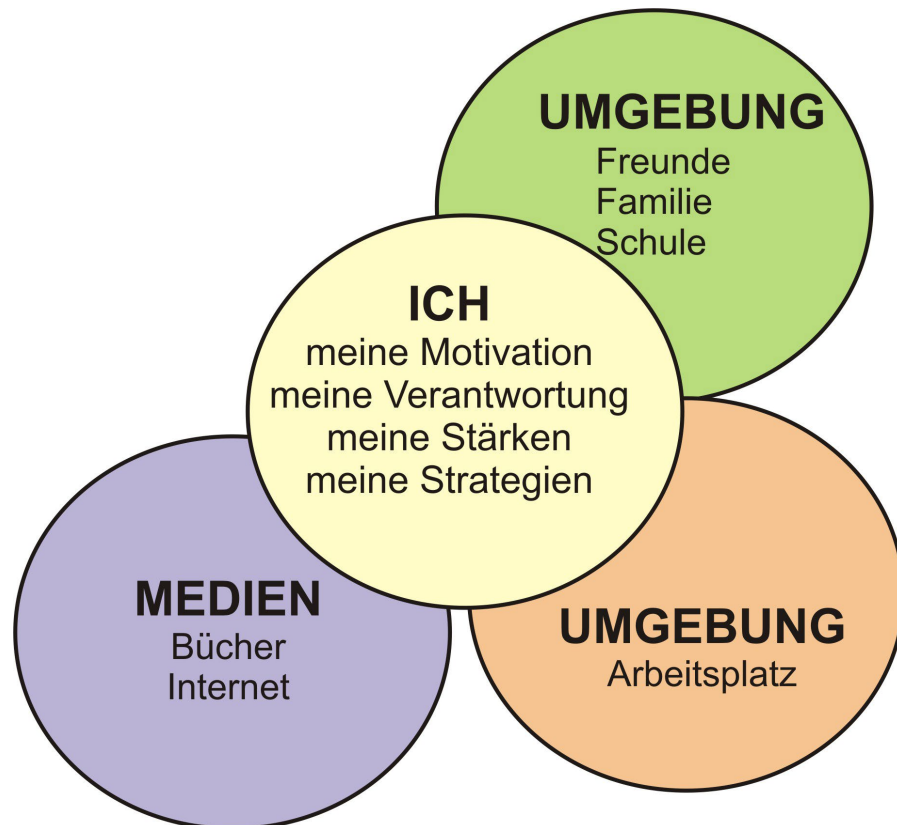
Wie oft sollst du wiederholen?

Die Wiederholungsrate deines Lernstoffs hängt davon ab,

- ob du das neue Wissen zu 100 % verstanden hast,
- dich hochmotiviert mit dem Lernstoff beschäftigt hast,
- ihn mit Vorwissen verknüpfen und anwenden konntest,
- ob du verschiedene Sinneskanäle beim Lernen eingesetzt und dir visuelle Aufzeichnungen gemacht hast,
- ob du anderen von deinem neuen Wissen berichtet hast.

Wenn du hingegen lustlos einfach auswendig gelernt hast, ohne einige der vielen Lernstrategien eingesetzt zu haben, musst du sehr oft wiederholen.



**DU STEHST IM ZENTRUM DEINES LEBENS****Lösungen****Seite 17:**

1. Die Jahreszeiten verlaufen entgegengesetzt: Wenn auf der Nordhalbkugel Sommer ist, dann ist auf der Südhalbkugel Winter.
2. Diese Umlaufbahn nennt man Ekliptik.
3. Sie ist in einem Winkel von $23,5^\circ$ zu dieser Ekliptik geneigt.
4. Die Jahreszeiten entstehen durch die Neigung der Erdoberfläche zur Umlaufbahn.
5. Entscheidend für die meteorologischen Jahreszeiten ist der Standort auf der Erde.
6. Am Äquator ist das ganze Jahr Sommer, weil hier die Sonnenstrahlen das ganze Jahr senkrecht auf die Erde treffen.
7. In der gemäßigten Klimazone (Nordhalbkugel) gibt es vier Jahreszeiten: Frühling, Sommer, Herbst und Winter.
8. Hier gibt es nur zwei Jahreszeiten: Sommer und Winter. Während des Sommers geht die Sonne nie unter und während des Winters nie auf.
9. Die Sonne erreicht den höchsten Stand ($+ 23,5^\circ$) = längster Tag. Sie steht über dem nördlichen Wendekreis.
10. Die Sonne erreicht den niedrigsten Stand ($- 23,5^\circ$) = kürzester Tag. Sie steht über dem südlichen Wendekreis.
11. An zwei Tagen im Jahr (21. März und am 21. oder 22. September) bekommen die Erdhalbkugeln gleich viel Licht.
12. Ist am 21. März. Es ist der Frühlingsanfang auf der Nordhalbkugel und der Herbstanfang auf der Südhalbkugel.
13. Ist am 21. oder 22. September. Es ist der Herbstanfang auf der Nordhalbkugel und der Frühlingsanfang auf der Südhalbkugel.



Seite 26:

Beispiel: Teile folgende Wörter in vier Gruppen und finde für jede Gruppe eine Überschrift
 throw, goal, net, puck, referee, rink, dunk, tap, kick, racket, pitch, stick, court, serve, shoot, six players

soccer	tennis	basketball	ice hockey
goal	net	dunk	puck
referee	racket	throw	rink
kick	court	tap	stick
pitch	serve	shoot	six players

Beispiel: Teile folgende Wörter in zwei Gruppen (Obst, Gemüse)
 Ananas, Banane, Blumenkohl, Birne, Broccoli, Erbse, Karotte, Erdbeere, Mango, Sellerie, Zwiebel, Kirsche, Kiwi, Kohlrabi, Radieschen, Zwetschge, Zitrone, Spinat, Schnittlauch, Pflaume

Obst	Ananas, Banane, Birne, Mango, Kirsche, Kiwi, Zwetschge, Zitrone, Pflaume
Gemüse	Blumenkohl, Broccoli, Erbse, Karotte, Erdbeere, Sellerie, Zwiebel, Kohlrabi, Radieschen, Spinat, Schnittlauch

Seite 27:

Denk dir selber Aufgaben zum Lernstoff aus.

$20 - 12 =$

Möglich: Michael hat 12 Filzstifte. Er möchte gerne 20 Stifte. Wie viele muss er noch kaufen?

$2 \cdot (3+5) =$

Möglich: Peter hat drei Karten, Paul hat 5 davon. Lukas hat doppelt so viel wie beide zusammen. Wie viele Karten hat Lukas?

$50 \text{ €} \cdot 2/5 =$

Möglich: Maria hat 50 Euro gespart. Sie gibt 2/5 für Süßigkeiten aus. Wie viel Geld hat sie ausgegeben? – (€ 20)

$110 \text{ m} \cdot 36 \text{ m} : 6 =$

Möglich: Ein Grundstück, das 110 Meter lang und 36 Meter breit ist, soll in sechs Teile eingeteilt werden. Wie viel m² hat jeder Teil?

$253 \text{ €} + (18 \cdot 43 \text{ €}) - 897 \text{ €} =$

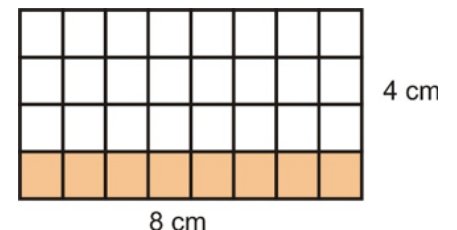
Hans will sich ein neues Mountainbike kaufen, das bei Barbezahlung 897 € kostet.

Da er in Raten zahlen möchte, macht ihm die Verkäuferin folgendes Angebot:

„Wenn du 253 € anzahlst, kannst du das Fahrrad mit 18 Monatsraten zu je 43 € abbezahlen.“

Wie viel muss Paul bei Ratenzahlung mehr bezahlen? (130 €)

Flächenformel des Rechtecks:
 Anzahl der cm² in einer Reihe
 mal Anzahl der Reihen.



Impressum

Herausgeber: AK Vorarlberg
Widnau 2 – 4, 6800 Feldkirch
Telefon 050/258-0, Fax 050/258-1001
kontakt@ak-vorarlberg.at, www.ak-vorarlberg.at
Autor: Franz Ludescher, MAS
Gestaltung: Franz Ludescher, MAS/AK Vorarlberg

AK Vorarlberg
Widnau 2 – 4
6800 Feldkirch
Telefon 050/258-4121

bildung@ak-vorarlberg.at
www.ak-vorarlberg.at
wieweiter@ak-vorarlberg.at
www.wieweiter.at

AK
VORARLBERG