

Kann man das Lernen lernen?

Eine Lernmappe für _____

Ja, das Lernen kann man lernen. Und wie du dir das Lernen erleichtern kannst, wird dir in dieser Mappe gezeigt. Du erhältst Informationen zu ...

... der Ordnung durch Farben (1)	2
... der Heftführung (2)	2
... der Mappenführung (3)	3
... Schularbeiten zu Hause (4)	4
... der Organisation deines Arbeitsplatzes (5)	5
... der Selbstmotivation (6)	6
... der Vorbereitung auf Klassenarbeiten/ Prüfungen (7)	7
... dem Lernen von Vokabeln (8)	8
... der Arbeit mit Texten (9)	10
... dem Nachholen von Unterricht, wenn man gefehlt hat (10)	10

1 Ordnung durch Farben

Damit du leichter deine Mappen und Hefte für die einzelnen Fächer findest, wird an dieser Schule jedem Fach eine bestimmte Farbe zugeordnet. Für einen besseren Überblick und als Schutz solltest du daher alle Bücher in eine Schutzfolie einschlagen, Hefte in eine farblich entsprechende Schutzhülle packen und für die Mappen der einzelnen Fächer die nachfolgenden Farben wählen:

Mathematik:	blau
Deutsch:	weiß
Englisch:	rot
2. Fremdsprache (ab Klasse 6):	orange
Erdkunde:	hellblau
Natur:	grün
Religion:	braun
Musik:	lila
Bildende Kunst:	rosa
Geschichte:	schwarz
Arbeit und Technik:	gelb

2 Heffführung

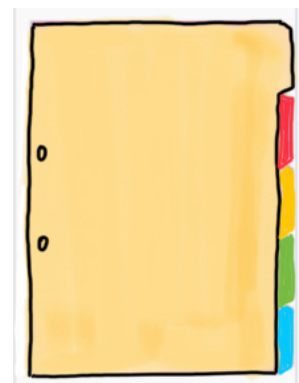
Deine Hefte dienen dir zum Sichern des Stoffes, zum Lernen, Üben und Wiederholen. Deine Fachlehrer sagen dir, welche Heftsorte du für das jeweilige Fach benötigst.

- **Für Arbeiten** bieten sich Hefte mit einem **weißen, dicken Rand** an, damit die Lehrer dort Platz zum Korrigieren und Hinweise notieren haben.
- Beginne jede Eintragung in deinem Heft mit einer **unterstrichenen Überschrift** und rechts daneben, auf dem weißen Rand mit dem **Datum**.
- **Zettel**, die du erhältst, solltest du in dein Heft **kleben**, wenn du in dem entsprechenden Fach keine Mappe führen solltest.
- Natürlich wirst du dich auch mal verschreiben oder verrechnen. **Streiche** dann **mit** einem **Lineal das Falsche** durch und notiere dahinter oder darüber das Richtige. So kannst du später noch einmal erkennen, was du falsch gemacht hast und aus dem Fehler lernen. Tintenkiller und Korrekturlack sollten nicht verwendet werden. Sie sind giftig.

3 Mappenführung

In einigen Fächern wirst du Mappen führen, in denen du alle Zettel und anderes für das jeweilige Fach sammelst.

- Schreibe auf die Mappe unbedingt groß und deutlich:
 - **Vor- und Nachnamen**
 - **Unterrichtsfach**
 - **evtl. Thema**
 - **Klasse, Fachlehrer**
 - Manche Lehrer geben dir auch die Zahl, in der du in alphabetischer Reihenfolge in der Klassenliste geführt wirst. Diese Nummer kannst du ebenfalls notieren.
- Besonders ist ein schön gestaltetes **Deckblatt**, das etwas mit dem Fach zu tun hat. Damit zeigst du Interesse für das Fach und dass du dir Mühe gibst.
- Ein **Inhaltsverzeichnis mit Seitenzahlen** könnte hilfreich sein.
- **Nummeriere jeden Zettel**, den du erhältst, oben rechts mit einer fortlaufenden Nummer und notiere auch dort oben rechts das **Datum**, an dem du das Blatt erhalten hast. Manche Lehrer unterscheiden auch noch zwischen einem **Arbeitsblatt (AB)** und einem **Merkblatt (MB)**. Die MBs solltest du dann in einer extra Merkmappe ablegen und separat durchgehend nummerieren (MB 1, MB 2, ...).
- Achte darauf, dass die Zettel in der **richtigen Reihenfolge/ sinnvoll sortiert** sind.
- Alle **Überschriften** solltest du **unterstreichen**.
- Das Datum steht oben rechts.
- Achte auch darauf, dass deine **Zettel ordentlich, nicht verknickt** oder mit Unwichtigem beschmiert sind.
- Auch auf deine Schrift solltest du achten. Du solltest am besten **mit einem Füller** und **nicht über die Ränder** links und rechts hinaus schreiben.
- Denn auch bei diesen Blättern sollte ein rechter Rand für eine Korrektur eingehalten werden.
- Hilfreich könnte auch eine Einteilung sein, mit der du in deiner Mappe eine Gliederung nach bestimmten Themen vornimmst. Das geht am leichtesten mit einem Register. Nutze in diesem Fall die Reihenfolge deines **Registers** für das Inhaltsverzeichnis.



4 Schularbeiten zu Hause

- Hausaufgaben sind die schriftlichen und mündlichen Aufgaben in den einzelnen Fächern, die dafür da sind, dass du das im Unterricht Gelernte für dich noch einmal in Ruhe zuhause aufgreifst und den **Unterrichtsstoff** damit **wiederholst und festigst**.
- Hausaufgaben können aber auch „nur“ darin bestehen,
 - ... den Eltern eine Nachricht zu übermitteln
 - ... die Unterschrift der Eltern einzuholen
 - ... Material zu sammeln oder Schere und Klebe zu besorgen
 - ... Geld mitzunehmen
 - ... die Materialien einzustecken, die du für den (nächsten) Schultag benötigst.
- Das **Logbuch**, das du von deinem Klassenlehrer erhältst, soll dir helfen, an alle Hausaufgaben zu denken. Bringe es zu jeder Stunde mit und notiere darin die Hausaufgaben für den Tag, an dem du sie fertig haben musst.
- Meistens ist es sinnvoll, nach der Schule zunächst eine **kleine Erholungsphase** einzubauen und dann vor dem Spielen die Hausaufgaben zu machen.
- Manche Fächer hast du nicht täglich. Erledige sie aber am besten **gleich an dem Tag**, an dem du sie aufbekommst. Dann ist die **Erinnerung** noch **frisch**, und somit geht es viel **leichter**.
- Auch wenn du **nichts „aufhast“**, ist es wichtig, dass du dir die jeweiligen Unterrichtsstunden **noch einmal ins Gedächtnis** rufst. Lies noch einmal nach, was du dir im Unterricht notiert hast. Dann prägst du dir den Stoff leichter ein, ohne extra lernen zu müssen und kannst leichter auf die Frage des Lehrers antworten: Was haben wir in der letzten Stunde gemacht?
- Es ist sinnvoll, sich die **Hausaufgaben einzuteilen**. Dazu ein paar Tipps:
 - Zwischen **15 und 18 h** ist die Leistungsfähigkeit besonders hoch. Daher ist es sinnvoll, in diesem Zeitrahmen die Aufgaben zu erledigen.
 - In der **Ruhe** liegt die Kraft: Man hat herausgefunden, dass die Konzentration besser ist, wenn Ruhe herrscht. Lass also **niemals Musik** laufen, wenn du Hausaufgaben machst. Dann dauern sie länger. Ziehe dich wenn möglich dahin zurück, **wo** du **nicht abgelenkt** wirst.

Das glaubst du nicht? Dann probiere es einmal aus. Erledige 20 Minuten lang die gleichen Aufgabentypen ohne und dann mit Musik.
 - **Fange mit etwas Leichtem an**. So ist der Start leichter. Wechsle dann zwischen schweren und leichten Aufgaben. Die **schwierigste** solltest du eher **an zweiter Stelle** bearbeiten, da die **Konzentration** dann **noch** (sehr) **hoch** ist.
 - **Variation** ist wichtig: Erledige mündliche und schriftliche Aufgaben abwechselnd. Variiere zwischen Lesen, Schreiben, Malen und Rechnen
 - Gehe **nach der Dringlichkeit** vor: Was muss bereits morgen fertig sein, was erst später?

- Zwischendurch solltest du **kleine Pausen** einlegen: z. B. 5 Minuten nach 30 Minuten Arbeit. In den Pausen sollte **nicht fern geschaut/ Computer** gespielt werden. Es geht um wirkliche Entspannung: z.B. aufstehen, etwas zum **Trinken** holen, Lieblingsmusik hören
 - **Erst** die **Arbeit dann** das **Vergnügen**. **Belohne** dich **am Ende** mit etwas Schöнем.
- Bevor du dich ans Vergnügen machst, ist es sinnvoll, schon einmal **die Tasche** für den nächsten Tag zu **packen**. Dann kannst du dich richtig entspannen, da du noch mit deinen Gedanken in der Schule warst, als du sie gepackt hast.

Eine **Checkliste** kann dir beim Packen helfen:

- Logbuch mit den Aufgaben und dem Stundenplan ansehen
- Bücher, Hefte, Mappen für jedes Fach einpacken
- Alle Hausaufgaben gemacht?
- Sportzeug einzupacken?
- Materialien, Klebe, Schere, Tintenpatronen, Federtasche, Anspitzer?
- Besonderes: Unterschrift der Eltern, Geld, Entschuldigungen, Klassenarbeit, Zirkel, Geodreieck



5 Dein Arbeitsplatz

Ein **ruhiger, heller** Raum, mit genügend Licht (z.B. Schreibtischlampe), am besten am Fenster, mit genügend Sauerstoff (5 Min. durchlüften hilft), **ohne** jegliche **Störfaktoren** wie Musik, andere Personen (Geschwister) wäre für das Lernen optimal.

Vielleicht kannst du ihn für dich so gestalten, dass er angenehm und einladend für dich ist.

Hilfreich wäre es, wenn du regelmäßig **an demselben Platz** arbeiten würdest. Dann bist du schon einmal auf das Arbeiten eingestellt.

In der Nähe deines Arbeitsplatzes sollte dein **Stundenplan gut sichtbar** hängen, damit du dein Lernen schnell **planen** und schnell zurechtlegen kannst, was du benötigst.

Hilfreich können z.B. auch **Zeitschriftenordner** sein, die du dir **für jedes Fach** anlegst. In diese könntest du deine Materialien (Bücher, Hefte, Mappen) für das jeweilige Fach sammeln und hast so gleich alles **griffbereit**, wenn du für ein bestimmtes Fach lernst bzw. deine **Tasche für den nächsten Tag am Nachmittag/ Abend vorher** packst. Allerdings solltest du dann auch so selbstdiszipliniert sein und es immer wieder ordentlich zurücksortieren. Probiere es doch einfach einmal aus. Es kann dich bei der Organisation sehr unterstützen.

Der **Tisch**, an dem du deine Aufgaben in Ruhe erledigst, sollte **aufgeräumt** und wenn möglich so weit wie möglich **leer** sein. Dein **Handy** sollte auf **stumm** und an einen anderen Platz, am besten außerhalb des Zimmers, gelegt werden, damit dich niemand beim Lernen stören kann. So kannst du immer nur die Materialien für das jeweilige Fach auf dem Tisch ausbreiten und dich **nicht** von anderen Dingen **ablenken lassen**.

Weitere Dinge, die dir bei deiner Organisation helfen könnten, sind ein **übersichtlicher Kalender**, in den Du **alle Klassenarbeitstermine** zu Schuljahresbeginn eintragen kannst. Dieser könnte auf einem **Whiteboard**/ an einer **Magnettafel** hängen, an das/ die du noch andere **Stichwortzettel** heften kannst. Z.B. **Vokabel**, die du dir einfach nicht merken kannst, hätten dort Platz. Dadurch, dass du sie immer wieder siehst, kannst du sie besser im Gedächtnis abspeichern. Du solltest sie aber auch wieder abhängen, wenn du sie dann kannst. Der Blick gewöhnt sich sonst irgendwann an Bilder und nimmt sie nicht mehr wirklich wahr. Daher ist ein Umgestalten des Boards wichtig. Falls du dies nicht hast, genügt auch ein Monatsplan am Fenster/ an einem Schrank/ am Spiegel.

Sicherlich findest du eine Möglichkeit für dich.

Wenn du weißt, dass du dich eine längere Zeit mit einem Thema befassen musst und nicht gestört werden möchtest, könntest du ein Schild mit „Bitte nicht stören“ an die Tür hängen und dir Trinken (Wasser, keine süßen Getränke) und vielleicht einen gesunden Snack gleich mit an deinen Arbeitsplatz stellen.

Manchmal ist es aber auch wohltuend, aufzustehen, sich etwas zu Essen/ Trinken zu holen, so eine kleine Pause einzulegen und sich dann wieder hinzusetzen.



- Ruhig, hell
- Aufgeräumt
- Handylfrei
- Zeitschriftenordner
- Kalender
- Stundenplan

6 Selbstmotivation:

Kannst du dich mal nicht so richtig zum Lernen aufraffen, nimm dir einen **Backwecker/ dein weiter weg gelegtes Handy** und stell dir ein kleines Zeitfenster (z.B. 20 Min.) ein, indem du dich auf die Arbeit konzentrieren willst. Dann weißt du, dass du danach eine Pause mit einem besseren Gewissen machen kannst, und beginnst so leichter mit der Arbeit. Vielleicht bist du dann auch so gut im Lernen drin, dass du dir ein weiteres Zeitfenster stellst, indem du etwas erledigen willst. Auf diese Weise kannst du deinen inneren Schweinehund austricksen. Die Arbeitszeiten kannst du so immer weiter erhöhen.



7 Klassenarbeiten/ Prüfungen vorbereiten

Mit der Planung für Klassenarbeiten **mindestens 1, besser** noch **2 Wochen** vorher zu beginnen, ist die erste gute Voraussetzung für eine erfolgreiche Klassenarbeit.

Wenn du dich fragst, wie du dich sonst optimal auf eine Klassenarbeit vorbereiten und nachhaltig lernen kannst, solltest du die nachfolgenden Aspekte berücksichtigen. Du stellst so sicher, dass du für die Zukunft arbeitest und das Lernen leichter und schneller geht.

- Im Unterricht **sauber** und übersichtlich gut **mitschreiben**.
- Im Anschluss an den Unterricht, die Zettel richtig **wegheften**, sich das Thema/ die Mitschrift noch einmal ansehen und ein **Merkblatt** oder ein „**Lösungsrezept**“ zu den wichtigsten Themen notieren, in einen **Merkordner heften**, den du bis zum Abi weiterführst. Eventuelle Fragen klären.
- Die Themen sollten dabei **kurz und übersichtlich** notiert und wenn möglich das Wichtigste auf ein bis zwei DinA4-Blättern zusammengefasst werden.
- Die **Checkliste** sollte durchgegangen werden (Was kann ich?/ Was sollte ich noch wiederholen?/ Wie?/ Mit wem sollte ich wiederholen?)
- Eine genaue **Planung** mit **festen Lernterminen** ist die beste Voraussetzung, die du für dein erfolgreiches Lernen erfüllen kannst.
- Bis wann hast du alles wiederholt, die Merktzettel erstellt und aus deinen Fehlern gelernt?
- Wann kann dich jemand abfragen? Kannst du jemandem das erklären, was du gelernt hast?
- Der Tag vor der Klassenarbeit/ Prüfung sollte als ein „**Puffertag**“ eingeplant werden. Dann solltest du dir bewusst Zeit zum Entspannen nehmen.
- Wenn du die Punkte zuvor durchgeführt hast und vielleicht auch noch einmal über den Tellerrand hinausgeschaut hast (Blick in andere Bücher/ ins Internet/ Anwendungsüberlegungen), wirst du gut vorbereitet sein und mit weniger/ ohne Druck in die Prüfung gehen können.
- Probiere es aus. Es lohnt sich. ☺

Was ist, wenn du für mehrere Arbeiten gleichzeitig lernen musst?

- Bei mehreren Arbeiten im engen Zeitraum ist die Planung um so wichtiger.
- Zu der Planung gehört dann auch zu **priorisieren**:
Was muss ich unbedingt lernen? Wo ist ein Lernen auf Lücke sinnvoll/ möglich?
- Hilfreich ist dann: Mit den Merktzetteln am besten gleich nach den Unterrichtsstunden zu beginnen. Dann hast du schon einmal eine **gute Basis**, auf die du aufbauen kannst.

- Ist die Arbeit geschrieben/ die Prüfung erledigt, bist du noch nicht fertig.
- Dann solltest du darüber nachdenken, **warum** du sehr gut/ gut/ weniger gut **vorbereitet** gewesen bist und **was** du beim nächsten Mal **anders** machen könntest.
- Dies solltest du dir unbedingt **notieren** und so aufhängen, dass du es für deine nächste Prüfung nicht vergisst, sondern **aus dieser Erfahrung lernst**.

Und noch etwas:

- Du solltest wissen, dass es wissenschaftlich erwiesen ist, dass das Lernen einen Tag vor der Arbeit langfristig nicht zum Erfolg führt, da du dann Dinge zwar im Kurzzeitgedächtnis hast, diese aber auch sehr schnell wieder vergisst.
- Dein Ziel sollte es eher sein, zu überlegen, wie du dir das Wissen langfristig sichern kannst, um auch weiterhin in der Schule und auch außerhalb erfolgreich zu sein.

8 Vokabeln lernen

Häufig wird für das Lernen einer Fremdsprache ein Vokabelheft geführt. Ein Vokabelheft in DinA 4 bietet sich an, da es übersichtlicher ist und auch Themenvokabularzettel/ übersichtliche Vokabelnetze dort eingeklebt bzw. von dir erstellt werden könnten. Frage am besten deinen Fremdsprachenlehrer/ deine Lehrerin, was er/ sie dir empfiehlt und auch, ob das Vokabelheft 2 oder sogar 3 Spalten (Deutsch-Fremdsprache-Beispielsätze) haben sollte.

Es ist auf jeden Fall sinnvoll, Vokabeln nicht losgelöst, sondern in einem Zusammenhang zu lernen.

Und hier noch ein paar Tipps:

1. Versuche, nicht mehr **als 8 – 10 Vokabeln** auf einmal zu lernen. Hast du einmal mehr auf, so **teile** sie dir **in kleinere Päckchen** ein. Zwischen den Päckchen sind kleine Pausen sinnvoll.
2. Bemühe dich, die Vokabeln über verschiedene Lernwege zu lernen. Durch die **Kombination der verschiedenen Kanäle** (Sehen, Hören, Sprechen, Schreiben, ...) kannst du dir sie besser merken, da sie in deinem Gehirn so besser vernetzt werden. Lies dir die Vokabeln 2-3mal laut vor, decke dann eine Seite zu und kontrolliere erst sprechend, dann schreibend, ob du sie behalten hast.
3. Kreuze die Vokabeln an, die du dir **schwer merken** kannst oder **schreibe** sie dir erneut **heraus**. Lerne anschließend nur noch diejenigen, bei denen du Schwierigkeiten hast. Machst du Fehler beim Schreiben, so markiere die **Fehlerquelle** farblich, und schaue sie dir erneut an. So kannst du aus deinen Fehlern sehr gut lernen.

4. Die Vokabeln, bei denen du weiterhin Schwierigkeiten hast, kannst du auch auf Karteikarten schreiben und sie so lernen oder einzelne dir an eine Pinnwand/ an deinen Spiegel beim Zähneputzen ... hängen. Sie können dich „verfolgen“, bis du sie nicht mehr vergisst.
5. Sinnvoll ist es auch, die **Vokabeln mehrmals am Tag** zu wiederholen. Vielleicht findest du auch jemanden, der sie abfragt oder sie sogar in einen Kontext einbaut, so dass du sie gleich verwenden musst. Damit erhöhst du die Gedächtnisleistung.
6. Andere Möglichkeiten, die Vokabeln zu lernen, hast du über verschiedene Vokabel-Apps. Erkundige dich z.B., ob es so etwas auch zu deinem Lehrbuch gibt. Vielleicht kannst du sie auch mit einer Mitschülerin/ einem Mitschüler gemeinsam lernen, indem ihr euch gegenseitig abfragt.
7. Vergiss bitte aber nicht, ältere Vokabeln zwischendurch zu wiederholen. Nur so bleiben sie dir im Gedächtnis.
8. Bei manchen Sprachen ist es sinnvoll, die Vokabeln gleich in einer bestimmten **Farbe** zu lernen. Notiere dir die weiblichen Vokabeln in rot, die männlichen in blau und Vokabeln im Plural in grün. Wenn du sie dann abrufen möchtest und nicht mehr weißt, ob sie männlich oder weiblich sind, könnte dir die Farbe helfen, in der du sie visuell gleich mit abgespeichert hast.

Vokabeln lernen:

- Max. 8-10 auf einmal
- Sonst in Päckchen einteilen
- Mehrere Kanäle: Sehen, Hören, Sprechen, Schreiben ...
- Fehlerquelle markieren
- Mehrmals am Tag
- Vokabel-App nutzen

9 Arbeit mit Texten

Off bekommst du die Hausaufgabe auf, einen Text zu lesen und zu verstehen. Das machst du am besten so:

1. Schau dir die **Überschrift** und gegebenenfalls **Bilder** zum Text an, um schon einmal herauszufinden, worum es in dem Text grob gehen wird.
2. Lege dir einen Bleistift zur Seite, mit dem du die **wichtigsten Stellen** markierst, wenn du ihn das erste Mal liest.
3. Wenn du ein Wort nicht gleich verstehst, versuche es zu klären, indem du
 - a) ... die nächsten Sätze weiterliest und versuchst, es im Zusammenhang zu verstehen,
 - b) ... in einem Lexikon/ im Internet nachschaut,
 - c) ... Eltern, Geschwister, Bekannte, Freunde, Schulkameraden fragst.
4. Lies den Text ein zweites Mal und gliedere ihn in **Sinnabschnitte** ein. Schreibe dir an die einzelnen Abschnitte ein kurzes **Stichwort**, das den Inhalt kurz wiedergibt. **Markiere** dabei gleichzeitig einzelne, wirklich wichtige **Wörter** mit einem Textmarker. Vermeide es bitte unbedingt, ganze Sätze zu markieren. Die markierten Wörter sollen ins Auge stechen. Wenn zu viel unterstrichen worden ist, ist dies nicht möglich.
5. Formuliere in deinem Heft, was du nicht verstanden hast, frage deinen Lehrer.
6. Wenn es sich um einen sehr wichtigen Text handelt, der auch zukünftig noch für dich wichtig sein sollte, solltest du dich bemühen, mit eigenen Worten das Wichtigste des Textes noch einmal stichpunktartig zusammenzufassen.

10 Nachholen, wenn man gefehlt hat

1. Jeder sollte in der Klasse bestenfalls zwei sogenannte „Buddys“ haben. Das sind Vertreter, die dich über alles Wichtige informieren, was du verpasst hast und auch sicherstellen, dass du evtl. verteilte Materialien erhältst.
Übernimm auch du diese Rolle gewissenhaft. Irgendwann ist man auf den anderen angewiesen; und dann möchte man sich auf seinen *Buddy* verlassen können.
2. Informiere dich sicherheitshalber auch immer noch bei der Lehrperson, was du nachzuholen hast. Es ist möglich, dass dein *Buddy* nicht an alles gedacht hat.