



Schülerkompass

mit Memotricks, Praxistipps zum Thema Lernen und ChillOut

*Wie ein Feuer kann Neugier brennen
– mich in meine Träume hinein verfolgen,
– bis ich das Rätsel gelöst habe.*



Der Lösung komme ich entweder wie zufällig auf die Spur, oder ich tue mit Erfolg alles dafür, das Geheimnis zu lüften.

Antworten auf Fragen, die mich brennend interessieren, kann ich mir besonders leicht merken. In diesem Fall war ich Detektiv/in, Entdecker/in, Eroberer/in, Erfinder/in, alles in einer Person.

In solchen Situationen benutzen wir Strategien und entwickeln Methoden, um unser heiß ersehntes Ziel zu erreichen. Das tun wir entweder ganz bewusst oder intuitiv - ohne darüber nachdenken zu müssen. Wir lernen, ohne es zu merken, wie man Wissen erobert - sind Expertinnen/Experten, Kapitäne, die einen Lernkompass zu nutzen wissen. Echte Experten informieren sich auch über Randgebiete ihrer „Wissensspezialität“, um immer zielsicherer zu finden, was Gegenstand ihrer rastlosen Suche werden könnte.

Es lohnt sich, sich Gedanken darüber zu machen, wie wir unseren inneren Kompass in allen Lernsituationen effektiv nutzen und den Umgang damit bewusst perfektionieren können. Dann werden uns überraschende Entwicklungen in Schule und Leben nicht überrumpeln sondern spannende Herausforderungen sein.

Herzlich willkommen bei Schülerkompass! A.R.



Herausforderungen meistern - planen, checken, lesen, lernen



In der Praxis bewährt

1. Die 5-Gang-Lesetechnik
- 2.a Hausaufgabenheft intelligent führen
- 2.b Hausaufgaben: Startklar in sieben Schritten
3. Anleitung Lernkartei



Hintergrundwissen

4. Wiederholungen sind nötig
5. Vier Lerntypen - Was für ein Lerntyp bin ich
6. Arbeitsplatz und Memotipp
7. Zeitmanagement für Schüler

Skript Andrea Rauch 2010, Fabel24.de



In der Praxis bewährt

1. Texte lesen und behalten mit der 5-Gang-Lesetechnik

1. a) Anleitung aus der Nordstadtschule Pforzheim nach Klotz:

Ist es dir auch schon einmal so ergangen? Du liest etwas, was dich sehr interessiert und bist dir sicher, alles behalten zu können. Später aber musst du leider feststellen, dass du manches gar nicht richtig verstanden und vieles schon wieder vergessen hast.



5-Gang-Lesetechnik:

Versuche es einmal mit dieser Technik. Sie wird dir helfen, Texte besser zu erfassen und sie in deinem Gedächtnis zu verankern.

1. Grob überfliegen
Überschriften (bei Büchern: Vorwort, Einleitung, Inhaltsverzeichnis, Kapitelüberschriften) sagen mir oft schon etwas über den Inhalt. Beim schnellen Überfliegen (=diagonales Lesen) kann ich herausbekommen, worum es im Text geht.
2. Fragen stellen
Nun frage ich mich, was ich über dieses Thema/Wissensgebiet schon alles weiß. Was möchte ich gern noch erfahren? Habe ich bereits beim Überfliegen Fremdwörter oder fremde Begriffe gesehen? Wenn ja, schreibe ich sie heraus oder markiere sie.
3. Gründlich lesen
Schritte 1 und 2 waren nur Vorbereitung für das eigentliche Lesen. Wenn ich nun den Text gründlich lese, versuche ich, Antworten auf meine vorher gestellten Fragen zu finden. Bin ich beim Lesen auf fremde Wörter gestoßen, schlage ich im Wörterbuch nach, ich achte auf Hervorhebungen, Abschnitte, Schautafeln, Bilder. Wie viele Pausen ich beim Lesen machen muss, hängt von der Länge des Textes ab.
4. Wichtiges zusammenfassen
Nach größeren Abschnitten lege ich eine kurze Pause ein und fasse das Wesentliche auf einem Notizzettel zusammen.
5. Abschließend wiederholen
Nachdem ich den Text abschnittsweise durchgearbeitet habe, stelle ich nun den gesamten Zusammenhang wieder her. Ich gehe meine Notizen nochmals durch und ergänze. Ich prüfe, ob ich alle Fragen beantwortet habe.

Eigene Tipps:

Für die Fragen kann ich auch meinen Textkompass verwenden.

1. b) Kurzübersicht der Eichendorff-Schule.de

Fünf-Gang-Lesetechnik

Lesen und Bearbeiten von Texten

	<p>Grob überfliegen</p>	<p>Sich einen Überblick verschaffen</p>	<p>Layout der Seite erfassen Nur die Überschriften lesen und nachvollziehen Formatierungen und Zuordnungen erkennen Abschnittsweise lesen</p>
	<p>Fragen stellen</p>	<p>Sich auf die weitere Arbeit orientieren</p>	<p>W-Fragen stellen (Wer?, Was? Wann?, Warum?, Wo?) Begriffe klären (nachschielagen) Unklares kennzeichnen Textstellen, Abschnitte, Bildteile ... Anknüpfungspunkte für eigenes Wissen suchen</p>
	<p>Gründlich lesen</p>	<p>Informationen und Informationseinheiten auflisten</p>	<p>Abschnitt für Abschnitt Wichtiges herausfiltern - Schlüsselworte notieren - Aussagen wiedergeben Unterstreichen, Markieren, schwierige Passagen zwei oder drei Mal bearbeiten</p>
	<p>Wichtiges zusammenfassen</p>	<p>Informationseinheiten verbinden</p>	<p>Fasse für dich geordnet zusammen: - Wortnetz, Mind Map - anhand von Skizzen - in schönen Sätzen - eigene Formulierungen - ausdrückstarke Verben, keine Verbwiederholung - Satzbeginn variieren, Konjunktionen verwenden</p>
	<p>Wiederholen</p>	<p>Noch einmal Lesen und die neuen Wissensbestände zusammenfassen</p>	<p>Du organisierst das Gelesene für dich neu! Forme für die Präsentation das Ausgangsmaterial um. Zeige dein Wissen in einem eigenen Produkt.</p>

Kluge Leute benutzen Notizzettel und markieren bzw. kennzeichnen Textstellen sparsam.

FS, 2/2007 (W. Endres lässt grüßen!)

2. a) Lerntipp: Hausaufgabenheft intelligent führen



Ein Hausaufgabenheft ist das perfekte Planungsinstrument für Schüler, weil sie damit ihre Zeit managen können und viel seltener die Hausaufgaben vergessen. Genau wie beim Zeitmanagement in der Wirtschaft sind einige Regeln zu beachten:

Aufgaben immer am Tag ihrer Fälligkeit notieren, nicht an dem Tag, an dem sie aufgegeben wurden. So lernen junge Leute, ihre Zeit intelligent zu nutzen. Eine Aufgabe, die erst in zwei, drei Tagen fällig ist, muss ja nicht zwingend heute erledigt werden, wenn morgen sowieso weniger anliegt.

Erledigte Aufgaben werden gekennzeichnet - nicht unleserlich machen, abhaken genügt.

So ist man schnell gut organisiert: Ranzen stets mit Blick ins Hausaufgabenheft packen und checken, ob hinter jeder Eintragung zum Schluss ein Haken steht? Super! Gleichzeitig ruft das Überfliegen der Eintragungen die Hausaufgaben und die zurückliegende Unterrichtssituation ins Gedächtnis zurück.

2. b) Hausaufgaben startklar in sieben Schritten



1. Natürlich darf man beim Malen und Zeichnen Musik hören, ansonsten gilt: Konzentrierter lässt es sich arbeiten, wenn es leise ist. Deshalb den CD-Spieler ausschalten, Fenster schließen, falls Straßenlärm zu hören ist. Kleinere Geschwister sollten woanders spielen.

2. Kastanien, Pferdesticker Panini-Karten, der Inhalt von Überraschungseiern – mit all diesen Sachen kann man sich wunderbar ablenken. Deshalb haben sie auf dem Schreibtisch nichts verloren. Ein blank geputzter Arbeitsplatz ist ein Segen, weil man Platz hat und die Konzentration da ist, wo sie hin soll: beim Lernen.

3. Sind alle Bücher griffbereit, die Stifte gespitzt? Was ist sonst noch nötig für die Hausaufgaben: ein Lexikon, Kleber, Schere? Wer immer wieder aufstehen muss, kommt nicht richtig in Fahrt.

4. Ein Arbeitsplatz, an dem man sich wohlfühlt, ein bequemer Stuhl, ein gelüftetes Zimmer, machen das Arbeiten leichter. Wichtig ist aber auch die seelische Verfassung: Wer sich gerade furchtbar ärgern muss, oder Zoff mit *dem/r besten Freund/in hat**, schluckt lieber erst mal den Zorn runter *oder kickt den Box-Sack, bevor er/sie** sich an die Hausaufgaben macht.

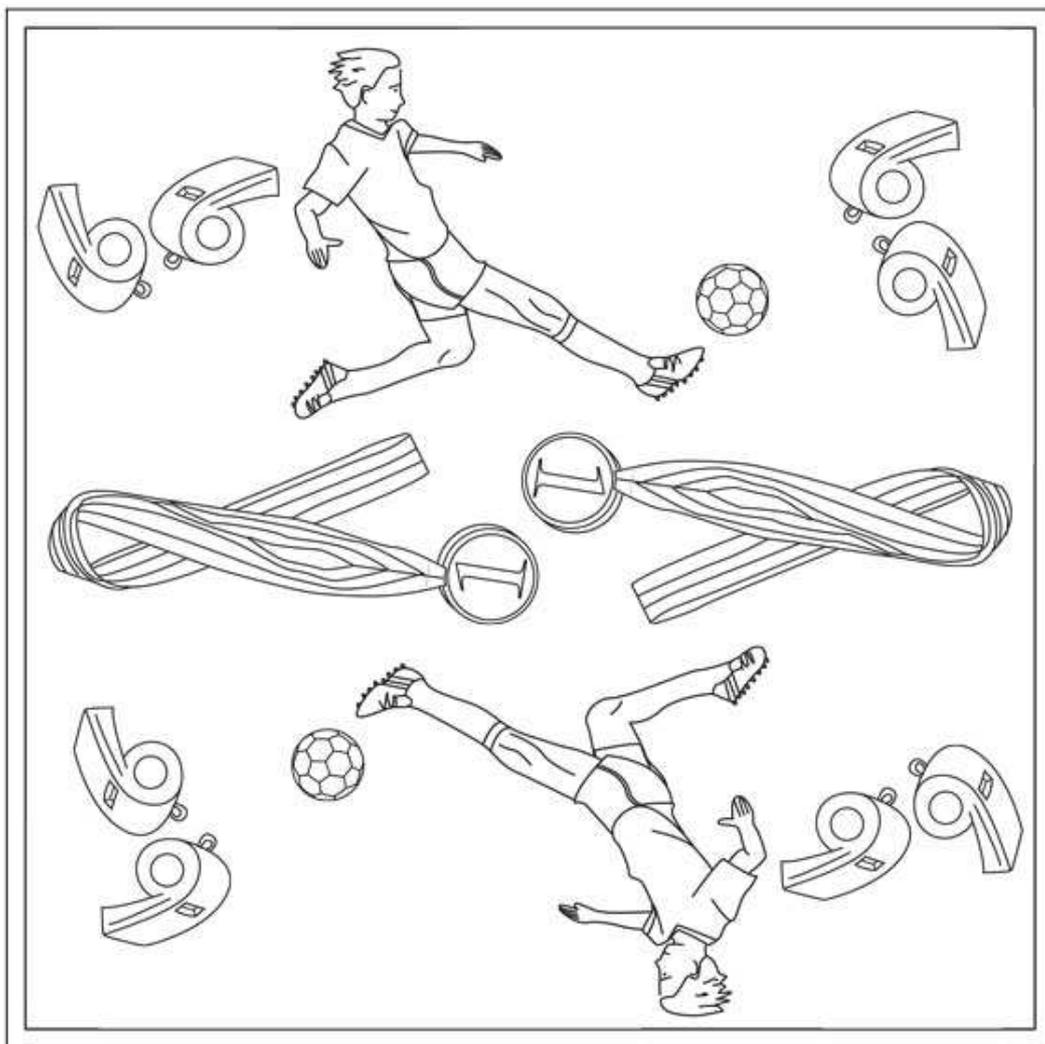
5. Beim Lernen ist ausreichend Flüssigkeit trinken wichtig, etwas Obst oder Rohkost zum nebenbei Knabbern ist auch okay. Nicht so gut sind Süßigkeiten, denn Zucker bremst die Sauerstoffaufnahme im Gehirn.

6. Liegt das Hausaufgabenheft bereit? Nichts motiviert mehr, als die erledigten Hausaufgaben abzuhaken.

7. So wie sich Sportler vor dem Wettkampf aufwärmen müssen, sollte auch das Gehirn des Schülers erst mal richtig in Fahrt kommen. Deshalb die Hausaufgaben möglichst mit einer leichten Aufgabe beginnen. Und für Abwechslung sorgen: Nach Deutsch kommt Mathe und nicht Englisch. Am besten ist es, wenn sich auch schriftliche und mündliche Aufgaben abwechseln, das erhöht die



Bewegungs- und Entspannungsphase, ChillOut
nach einer Stunde bis höchstens zwei Stunden
konzentrierter Lernarbeit für die
Hausaufgaben
-bei schlechtem Wetter hebt die kreative
Beschäftigung mit der Farbpalette die Laune.



(frei verfügbar aus „Mandalas für die Schule“)

Skript Andrea Rauch 2010, Fabel24.de

3. Anleitung Lernkartei (z. B. Vokabeln lernen):

Fach 1: *Täglich* bearbeiten. 5 bis 10 neue Wörter (je nach Schulstufe). Gewusste Wörter wandern ins Fach 2. Schreibschwächere Schüler fragen sich mit Vorteil schriftlich ab.

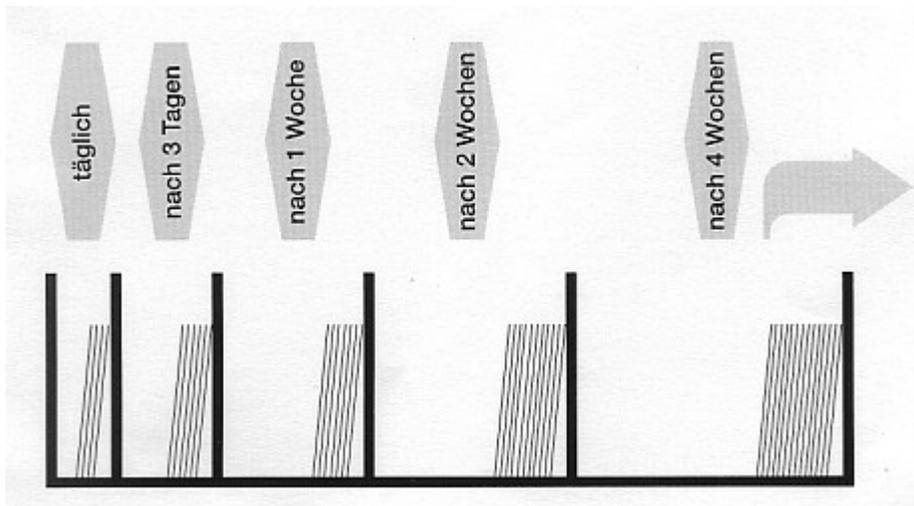
Fach 2: Alle *3 Tage* bearbeiten. Gewusste Wörter wandern ins Fach 3. Nicht gewusste Wörter wieder zurück ins Fach 1.

Fach 3: Alle *8 Tage* bearbeiten. Gewusste Wörter wandern ins Fach 4. Nicht gewusste Wörter wieder zurück ins Fach 1.

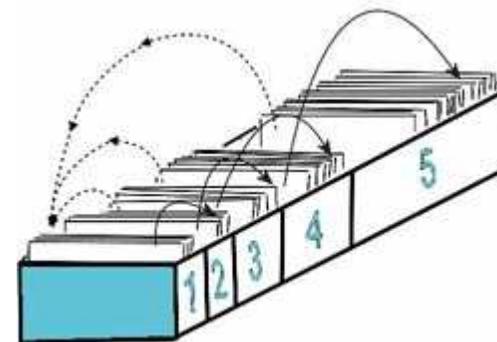
Fach 4: Alle *2 Wochen* bearbeiten. Gewusste Wörter wandern ins Fach 5. Nicht gewusste Wörter wieder zurück ins Fach 1.

Fach 5: Bearbeitung nach *ca. 4 Wochen*. Gewusste Wörter verlassen die Lernkartei, da sie im Langzeitgedächtnis angekommen sind. Nicht gewusste Wörter wieder zurück ins Fach 1.

Tipp: Staple die aussortierten Kärtchen an einem gut einsehbaren Ort, damit du laufend siehst, wie dein Wortschatz



zugewonnen hat.



learnin.ch

Skript Andrea Rauch 2010, Fabel24.de

4. Wiederholungen sind nötig!

Methodenlernen in der Schule
So viel behältst du mit Wiederholung



1. 2. 3. 4. 5.

Wiederholung

The image shows five identical bottles arranged in a row, each containing a different amount of liquid. The liquid level increases from left to right, representing the amount retained after 1, 2, 3, 4, and 5 repetitions respectively. The bottles are numbered 1 through 5 below them.

So viel behalte ich im Gedächtnis durch:



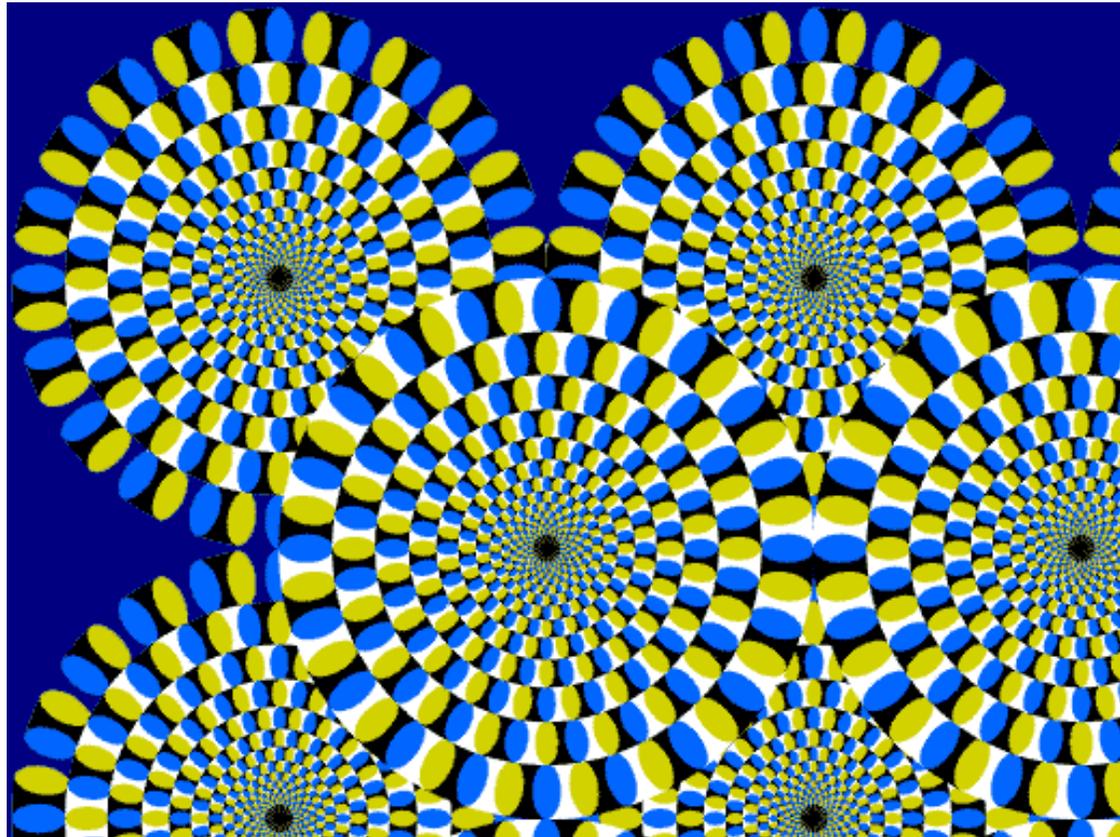
Bernd Richter, 08 Eigenverantwortliches Lernen (EVA) in Methodenlernen nach Klippert
Skript Andrea Rauch 2010, Fabel24.de

Zur Entspannung: Wenn du bei einer Problemlösung für deine Hausaufgaben nicht weiter kommst, richte dein Augenmerk z. B. auf eine optische Täuschung. Vielleicht trifft es dich während dessen wie der Blitz, und du erkennst, dass du eine ganz andere Spur für einen sinnvollen Lösungsansatz verfolgen kannst.

Gedanken dürfen eine ungewöhnliche Wendung nehmen, einen Salto drehen ...

A.R.

Schau mal: Dreht sich in dem Bildausschnitt was?



... Wirklich?

Skript Andrea Rauch, Fabel24.de

Zu 5. Die vier Lerntypen

philosognie.net, Pohl

auditiver Lerntyp



(simplify your life)

Du kannst Referate/ Präsentationen gut wiedergeben, hörst gerne Hörbücher etc., kannst dich gut an Melodien erinnern und lernst Vokabeln am Besten laut? Dann bist du wohl auditiver Lerner.

Ein auditiver Lerner nimmt Informationen am besten auf, indem er sie hört. Vorträge sind für ihn leicht zu verstehen und die Informationen prägen sich dadurch schnell ein. Die besten Lernmittel sind hierbei Lernkassetten/andere Tonträger, Hörbücher, Vorträge und Musik. Da der auditive Lerntyp sich Texte schnell einprägt, indem er sie sich im Selbstgespräch vorliest, bzw. den Stoff für sich selbst wiedergibt, liegen ihm mündliche Aufgaben, wie Referate und Präsentationen.

Dadurch, dass ihr Lernen ganz auf die auditiven Vorgänge beschränkt ist, ist es wichtig, dass auditive Lerner in ruhiger Umgebung ohne Nebengeräusche lernen. Gespräche, Musik oder Ähnliches können sie schnell aus dem Konzept bringen und verwirren.

visueller Lerntyp



Du behältst Bilder und Tabellen gut und lange im Gedächtnis, liest gerne, kannst dir Gelesenes gut einprägen und machst dir viele Notizen, während du lernst? Dann bist du wohl visueller Lerner.

Der visuelle Lerner nimmt Informationen am besten auf, indem er sie sieht bzw. liest. Visuelle Mittel wie Grafiken, Schau- oder Tafelbilder, Illustrationen oder strukturierte und farblich markierte Texte, erleichtern ihm das Lernen. Auch selbst geschriebene und immer wieder wiederholte eigene Notizen helfen dem visuellen Lerner bei der Prüfungsvorbereitung.

Besonders das farbige Markieren von Texten, das Anlegen von Schaubildern (z.B. Mindmaps) und die Arbeit mit Filmen zum Thema helfen dem visuellen Lerner bei der Beschäftigung mit einem Thema. Während den auditiven Lerner Nebengeräusche verwirren, lässt sich der visuelle Lerner schnell durch „visuelle Unordnung“ ablenken und aus dem Konzept bringen. Während also zum Beispiel Musik im Hintergrund kein Problem ist, kann schon ein laufender Fernseher das Lernen stören.

Kommunikativer Lerntyp



Du redest gerne und viel, behältst Informationen aus Gesprächen gut, stellst gerne Fragen zum Stoff und lernst häufig in Lerngruppen oder in der Interaktion mit Anderen?

Der kommunikative Lerner nimmt Informationen am besten auf, indem er sie im Gespräch wiedergibt. Gespräche, Diskussionen und Dialoge helfen ihm genauso wie Frage-Antwort-Spiele und das Nachfragen bei unverständlichem Stoff. Kommunikative Lerner sind oft offensiv und lassen sich Inhalte lieber erklären, als sie selber zu erarbeiten.

Nachhilfeunterricht ist bei kommunikativen Lernern effektiv. Das „Verstehen im Dialog“ zum Beispiel in Lerngruppen hilft ihm, komplexe Zusammenhänge im Kopf zu ordnen. Auch selbst die Position des Lehrers einzunehmen hilft ihm, sich Dinge einzuprägen. Die Tatsache, selber Informationen strukturiert und verständlich weitergeben zu können, ist für ihn bestes Anzeichen, den Stoff selbst verstanden zu haben.

motorischer Lerntyp



schulbilder.de

Du läufst beim Lernen durchs Zimmer, experimentierst gerne, kausst Kaugummi oder isst, während du lernst? Dann bist du wohl motorischer Lerner.

Der motorische Lerner nimmt Informationen am besten auf, indem er sie selbst ausprobiert, anwendet oder sich wenigstens bei der Aufnahme des Stoffes bewegt oder anders beschäftigt. Er setzt Informationen mit ganz bestimmten Vorgängen z.B. Bewegungen in Verbindung und ruft sie sich so wieder ins Gedächtnis. Der Spruch „Learning by doing“ ist bei keinem Lerntyp so angebracht wie beim motorischen Lerner. Selbst anpacken ist seine Devise und so sind Rollenspiele, Experimente oder Gruppenaktivitäten bestens geeignet für ihn. Der motorische Lerntyp benutzt dazu alle seine Sinne.

Motorische Lerner laufen im Zimmer auf und ab, wandeln Texte oder Vokabeln in Rollenspiele um und erklären sich naturwissenschaftliche Probleme am besten selber anhand von Experimenten. Während des Lernens zu essen, Kaugummi zu kauen oder gar sportliche Aktivitäten wie Liegestütze, Sit-ups zu betreiben, hilft/helfen ihm, sich später an den Stoff zu erinnern.

Informationen von www.philognosie.net.

Juliane Pohl

Woran wir uns erinnern, verrät auch etwas darüber, wie wir lernen. Hier kannst du den Test machen.



	ich sehe	ich höre	ich fühle	ich rieche	ich schmecke
Kaffee					
Meer					
spielende Kinder					
Flieder					
Baum					
Flugzeug					
Karfiol					
Regen					
Tulpe					
Schmirkelpapier					
Brauerei					
Ferien					
Katze					
Seife					
Turnstunde					
Theorie					
Gewitter					
Seide					
Wasserfall					
früher Morgen					
Teilsummen					
Endsummen					

- Karfiol (österr. für Blumenkohl :o) Lerntipps und Lerntypen, elternvereinrosasgasse.at

6. a) Arbeitsplatz:

- ☞ „Chaos“ vermeiden mit Hilfe geeigneter Ablagekörbe,
 - ☞ Die Umgebung schön gestalten
 - ☞ Geordneter Schreibtisch
 - ☞ Arbeitsutensilien vollzählig und intakt
- ☞ Achte bei Heften und Mappen auf Gestaltung
 - Inhaltsverzeichnis
 - Beschriftung



6. b) Memotipp

Gedanken brauchen ein Zuhause

☞ Wähle einen Lieblingsort aus, an dem du dich gerne aufhältst. Stell´ ihn dir vor, wenn du am Schreibtisch sitzt und lernen willst. Dann unterteilst du den Lernstoff in kleine Einheiten. Jede gelernte Einheit verankerst du in deiner Vorstellung an dem Ort. Du rahmst das Gelernte gedanklich ein und hängst es beispielsweise wie ein Bild an eine Wand oder an den Zweig eines Baumes. Es kann auch im Kofferraum eines schicken Autos landen.

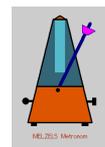
Während einer Prüfungssituation findest du so Stück für Stück des Lernstoffes an den vorgestellten Plätzen wieder. Teste früh genug, ob dir diese Methode liegt und übe dich darin.

Nutze Kursangebote an deiner Schule, in Jugendeinrichtungen, bei fabel24.de, über info@leseboot.de oder an der VHS, um weitere Lernmethoden kennenzulernen und auszuprobieren.

☞ Vokabeln oder Lerntexte kannst du auf einen Tonträger sprechen und dabei leise Hintergrundmusik aufnehmen. Musik unterstützt das Erinnern besonders gut, wenn die Taktschläge dem Herzrhythmus annähernd entsprechen. Dies sagt man vielen Barockmusikstücken nach, aber auch zeitgenössische, moderne Musik eignet sich unter Umständen. Teste das für dich.

Ein Metronom kann dabei helfen.
(Info bei Musikern oder im Musikunterricht)

Zu der Zeit Ludwig van Beethovens erfand der Uhrmacher J.N. Mälzel das Metronom.



hansfaust.de

☞ Schau dir vor dem Schlafengehen nochmal kurz die gelernten Vokabeln an oder hör deine Tonaufnahme ab. Dein Gedächtnis beschäftigt sich dann im Schlaf mit dem Gelernten.

☞ Wähle einen starken Spruch, den du im Hinterkopf behältst, wenn du Prüfungen bestehst.

7. Zeitmanagement

Wann kann ich während der Woche ein bis zwei Stunden pro Tag ungestört und ganz gemütlich lernen?

Der Vier-Tage-Test mit:

Störungsprotokoll

Uhrzeit	Art der Störung	Grund der Störung
---------	-----------------	-------------------

von	bis	Dauer	z.B. Telefon	Wer?	Gründe

„Lerncoaching“ - Uni-Seminar, Bettina Schmidt

Nachdem ich herausgefunden habe, wann ich während der Woche und zu welchen Tageszeiten oft aus wichtigen Gründen abgelenkt bin, kann ich einen **guten Zeitpunkt zum Lernen festlegen: Einen, an dem ich Ruhe habe.**

Übrigens, sollte ausgerechnet zu dem Zeitpunkt ein für dich interessanter Film im Fernsehen laufen, nimm ihn auf. Später kannst du dir die DVD oder Videokassette gemütlich anschauen. Das ist eine prima Belohnung nach der Lernphase. Die kannst du dir dann genüsslich gönnen. (Copyright beachten, evtl. anschließend Aufnahme wieder löschen :0)

Du bist Kapitän, planst, führst das Logbuch und bestimmst mit deinem Kompass den Kurs.

Du erreichst das Ziel!

A. R.

WOCHENPLAN

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6 - 7							
7 - 8							
8 - 9							
9 - 10							
10 - 11							
11 - 12							
12 - 13							
13 - 14							
14 - 15							
15 - 16							
16 - 17							
17 - 18							
18 - 19							
19 - 20							
20 - 21							
21 - 22							