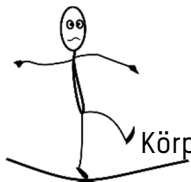


AUCH LERNEN WILL GELERNT SEIN!

Jetzt soll ich auch noch Lernen lernen? Was denn noch alles?

Keine Sorge Lernen lernen ist einfacher als du denkst und hilft dir dabei das schulische Lernen leichter zu bewältigen! Damit es mit weniger Anstrengung klappt hier einige Infos für dich:

Bevor du mit dem eigentlichen Büffeln beginnst, sollten die Rahmenbedingungen stimmen. Das ist entscheidend dafür, wie du mit dem Lernen vorankommst:



Körperliches Befinden

Am besten lernt es sich, wenn man gesund, gut satt - aber auch nicht vollgestopft ist und ausreichend zu trinken griffbereit hat.



Arbeitsplatz

Richte dir einen fixen Arbeitsplatz ein, am besten an einem Ort, wo du dich sicher fühlst. Es ist wichtig ungestört zu sein und auch keine verlockende Aussicht zu haben, die einen ablenken könnte. Musik kann auch ablenken, da man oft „mittanzt“ oder gar mitsingt. Geeignet ist daher besser Musik ohne Gesang als Hintergrund bei Routinearbeiten. Gut beleuchtet und gelüftet kann's dann losgehen!



Arbeitsunterlagen

Habe ich alles beisammen? Wie sind die Aufzeichnungen gestaltet?



Lerntechniken

Es gibt viele Tipps, wie Lernen leichter gelingen kann. Schau im JUSY vorbei, hier gibt es Tipps zum Mitnehmen!



Stimmung

Eine neutrale Stimmung hilft dich besser zu konzentrieren. Also wenn du wütend oder traurig bist, versuche das vorher zu klären!



Beziehungen

Positive Beziehungen zu den Eltern und LehrerInnen unterstützen dich beim Lernen.



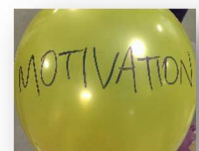
Planung

Von 9-11h und um 17h ist im Durchschnitt die Tagesleistungskurve am höchsten. Wenn möglich berücksichtige das beim Lernen. Teile den Lernstoff gut auf. Was brauchst du schon morgen, was reicht nächste Woche? Stecke dir kleine Teilziele, damit du auch Zwischenerfolge feiern kannst. Wichtig ist möglichst unähnliche Fächer nacheinander zu lernen, das bringt Abwechslung und bessere Konzentration. Denke auch an ausreichende Pausen - 30 min. lernen, 5 min. Pause. Nach dem Lernen ist das Gehirn noch mit dem Einprägen beschäftigt, daher ist auch nach dem Lernen eine (wenig aufregende) Pause wichtig!

Wenn du den Lernstoff im Verlauf einer Woche 3 bis 4 mal wiederholst, kannst du deine Gedächtnisleistung von 48% auf 92% erhöhen!

Motive

Warum lerne ich? Habe ich ein Ziel vor Augen?



RAHMEN- BEDINGUNGEN DES LERNENS



LERNTIPPS

Stell dir vor du bist in einem Dschungel ... entdeckst die Natur- und Pflanzenwelt ...

Auch beim Lernen kannst du Entdeckerin oder Entdecker von neuen Abenteuern werden. Lernen kann auch Spaß machen und muss nicht immer „trocken“ sein. Hier einige Tipps, wie es leichter gelingt!

AUFWÄRMEN

Unser Gehirn ist ein Muskel und so wie beim Sport, hilft auch beim Lernen eine Einstimmung und Aufwärmung, am besten mit gezielten Bewegungen, die beide Gehirnhälften ansprechen:

- „Male“ mit beiden Händen abwechselnd eine liegende 8 in die Luft! Bewege dabei nur die Augen, nicht den Kopf.
- Kopfwäsche: Drücke mit den Fingern auf die Kopfhaut, als würdest du Shampoo einmassieren.
- Ohren ausrollen: Drücke deine Ohrränder und rolle diese aus, das aktiviert dein Gehirn.
- Denknöpfe: Drücke mit der rechten Hand mit Daumen und Zeigefinger unterhalb der Enden der Schlüsselbeine (etwa 5 cm unter deinem Hals) und lege die linke Hand flach auf deinen Bauch in der Gegend des Nabels.
- Überkreuzbewegung: rechter Ellenbogen trifft linkes Knie, linker Ellenbogen trifft rechtes Knie.
- Versuche beidhändig (gleichzeitig) zu schreiben – das aktiviert beide Gehirnhälften!

AKTIVE LERNPHASE

Versuche den Lernstoff auf so vielen Ebenen wie möglich aufzunehmen. Es gibt drei verschiedene Lerntypen:



Die visuellen Typen brauchen Skizzen, Bilder, eine gute Gliederung, Farben und Zusammenfassungen, da sie Gesehenes leichter behalten.



Akustische Typen unterstützt es den Lernstoff vorgetragen zu bekommen.



Motorische Typen lernen am besten, wenn sie beim Lernen aktiv sind und etwas tun z. B. schreiben oder herumlaufen. Nütze dein bevorzugtes Sinnesgebiet und versuche auch den Lernstoff über alle Sinne aufzunehmen, denn das ist weniger ermüdend.

Hilfreiche Tipps dafür:

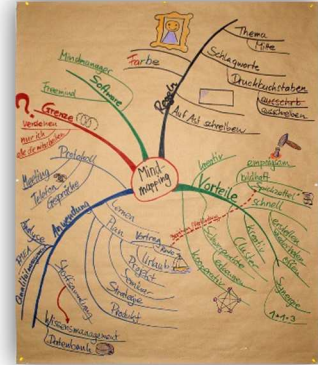
- Male Bilder zu den Unterlagen, die dir helfen das Gelernte zu erinnern.
- Schreibe einen Schummler (den du dann natürlich nicht mehr brauchst, weil du dir mit richtigem Lernen ja alles besser merkst 😊)
- Nimm den Lernstoff auf und höre ihn dir öfter an.
- Schreibe eine Zusammenfassung.
- Sprich mit KollegInnen über den Lernstoff.

- Lernkartei: Nütze eine Schachtel mit 5 Fächern und kleinen Kärtchen, um Lerninhalte zu wiederholen. Beschreibe die Kärtchen mit Fragen auf der einen und Antworten auf der Rückseite. Stecke alle in das erste Fach und ziehe die Kärtchen und versuche die Frage zu beantworten. Richtiges steigt ein Fach auf, Falsches wandert ein Fach zurück. Wenn die Karten im 5. Fach gelandet sind, kannst du diese bei der nächsten Prüfung bestimmt beantworten.
- Gestalte eine Mind Map. Wie so etwas funktionieren kann, siehst du hier:
- Lies dir die Lernunterlagen laut vor.

PASSIVE LERNPHASE / WIEDERHOLUNG

Versuche den Lernstoff in einer Phase der Entspannung noch einmal zu wiederholen.

- Lass ihn dir beispielsweise vorlesen.
- Post - It's mit schwierigen Lerninhalten z.B. am Klo aufgehängt, helfen bei der Wiederholung.



AKTIVIERUNGSPHASE

Versuche mit dem Gelernten etwas zu tun:

- Kreuzworträtsel
- Abprüfen lassen
- Quiz
- Schreib ein Gedicht oder einen Liedtext über den Lerninhalt

HILFEN FÜR DIE ENTSPANNUNG

Nach dem Lernen hilft die Entspannung damit dein Gehirn das Gelernte verarbeiten kann. Auch vor Prüfungen, wenn du nervös bist, können dir folgende Übungen helfen:

- Verlängerung des Atems: Atme 4 sec. Ein, halte 4 Sec. Die Luft an und atme 4 Sec. Wieder aus.
- Daumendrehen
- Kneten mit Ball, Stofftier, Taschentuch,.... Hilft dir Nervosität abzubauen.
- Lachübungen

Wenn du vor der Prüfung dich mit anderen Fächern/Stoffgebieten beschäftigt hast, blättere die Unterlagen noch einmal kurz durch und lies evtl. die Überschriften. Das hilft dir dein Wissen gut wiedergeben zu können! Jetzt noch Inhalte zu lesen solltest du vermeiden, das bringt nichts mehr und macht dich nur unnötig nervös. Du schaffst das schon, denn jetzt bist du ja gut vorbereitet!

GUTES GELINGEN UND ERINNERE DICH DARAN ...

DU BIST ALS PERSON WICHTIG UND WERTVOLL,

AUCH WENN ES IN DER SCHULE EINMAL NICHT SO GUT KLAPPT!

MO + FR: 13.00 - 19.00
DI + DO: 9.00 - 15.00
UND NACH
VEREINBARUNG

WWW.JUSY.AT
HÖRTLERGASSE 3a | 3340 WAIDHOFEN/YBBS
Tel. / Fax: 07442 / 55439 | contact@jusy.at

JUSY

JUGENDSERVICE
YBBSTAL