



## **1.3 | Mein Arbeitsplatz zu Hause** *Ein Traumarbeitsplatz*



**Diese Sachen solltest du immer in der Nähe deines Arbeitsplatzes haben.  
Das hilft, unnötiges Aufstehen und Suchen zu vermeiden:**

**Papier:**

*Stundenplan, Kalender, Schreibblock, Elternheft, Aufgabenheft*

**Schreibsachen:**

*Bleistifte, Buntstifte oder Filzstifte, Füller, Patronen, Radiergummi,  
Tintenkiller, Bleistiftspitzer*

**Werkzeug:**

*Lineal, Geodreieck, Schere, Klebstoff*

**Ordnungshalter:**

*Ordner, Plastikhefter, Klarsichthüllen, Klebezettelchen (Post-it®), Pinnwand,  
großer Papierkorb, Bücherregal*

**Bücher:**

*Wörterbuch, Schulbücher*

**Sonstiges:** .....

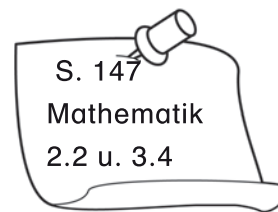


## 1.5 | Arbeitsschritte planen

### Arbeitsschritte ordnen

#### TIPP 1:

Teile Aufgaben oder Lernstoff in kleine Einheiten auf. Schreibe jede Aufgabe auf einen Zettel. Hänge den Zettel an deine Pinnwand und nimm jede erledigte Aufgabe weg. So hast du immer ein kleines Erfolgserlebnis.



#### TIPP 2:

Du kannst natürlich die erledigte Aufgabe auch im Aufgabenheft abhaken.



#### TIPP 3:

Sorge während der Arbeiten für Abwechslung bei den Lerninhalten. Günstig wäre es dabei, nach folgenden Überlegungen vorzugehen:



*schriftlich | etwas malen | rechnen | lesen | mündlich*



*Was macht mir Spaß? Was mache ich ungern?*



*Was dauert lang? Was dauert kurz?*



*Was bereite ich für das nächste Quiz, die nächste Schularbeit vor?*



*Was will ich noch besonders üben?*

**Analysiere diese Informationen und kreuze an:**

**Tipp 1**

**Tipp 2**

**Tipp 3**



Diesen Tipp halte ich für wichtig:

☐
☐
☐

Mit diesem Tipp habe ich bereits Erfahrungen gemacht:

☐
☐
☐

Diese Idee möchte ich einmal ausprobieren:

☐
☐
☐



## 2.2 | Gutes Zuhören macht das Lernen leichter

### Vorlage zur Selbstbeobachtung meiner Mitarbeit

**Suche dir eine Schulstunde/einen Schultag aus.**

☒ Mache für jede Beobachtung einen Haken in der Liste.



**Sprich über deine Liste auch mit deiner Lehrerin/deinem Lehrer.**



**Name:** \_\_\_\_\_ **Datum:** \_\_\_\_\_

**Selbstbeobachtung in:** \_\_\_\_\_



Ich habe mich gemeldet:

1 2 3 4 5 6 7



Ich bin drangekommen:

1 2 3 4 5 6 7



Ich habe dazwischen gerufen:

1 2 3 4 5 6 7

Ich war abgelenkt durch: \_\_\_\_\_

**Bitte male die Anzahl der Sterne farbig an!**



Die Mitarbeit dieser Stunde bewerte ich mit:



Die Mitarbeit dieser Stunde bewertet meine Lehrerin/mein Lehrer mit:





## 3.1 | So arbeitet unser Gedächtnis

### *Gedächtnisquiz*

**Überprüfe jetzt dein Wissen über die Arbeitsweise des Gehirns.  
Kreuze bei den Beispielen an, welches Gedächtnis du verwendest:**



Ultrakurzzeitgedächtnis (UKZG), Kurzzeitgedächtnis (KZG) oder Langzeitgedächtnis (LZG).

|                                                                                                                                       | UKZG | KZG | LZG |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|
| 1. Du erinnerst dich noch, was du gestern zu Mittag gegessen hast.                                                                    |      |     |     |
| 2. Du weißt die Adresse deiner besten Freundin.                                                                                       |      |     |     |
| 3. Du kannst Rad fahren.                                                                                                              |      |     |     |
| 4. Du singst den Text deines Lieblingsliedes mit.                                                                                     |      |     |     |
| 5. Du kaufst für deine Sitznachbarin beim Schulbuffet einen Apfel.                                                                    |      |     |     |
| 6. Du fährst auf deinem üblichen Weg zur Schule.                                                                                      |      |     |     |
| 7. Du schaust beim Test zu deiner Sitznachbarin, siehst ein Wort und schreibst es.                                                    |      |     |     |
| 8. Ein Lehrer nimmt dich dran, weil du mit dem Sitznachbarn redest. Du sollst wiederholen, was er soeben gesagt hat, und du weißt es. |      |     |     |

## 3.1 | So arbeitet unser Gedächtnis

### *Lernkartei – Fragen zu Gedächtnis und Vergessen*

**Schneide die Karten der Lernkartei aus.  
Sie hilft dir dabei, die Fragen für das nachfolgende Gedächtnispuzzle zu beantworten.**





## 3.2 | Wiederholungen helfen gegen das Vergessen

### *Einen Lernplan selbst erstellen – Beispiel*

Die Schüler/-innen der 4B erstellten und erprobten ihren ersten Lernplan. Sie bereiteten sich auf einen Sachunterrichtstest vor.

Dieser Lernplan ist der erste Versuch eines Schülers der 4B. Er verteilte die Fragen auf eine Woche und versuchte Wiederholungen zu planen. Thema des Tests: Deutschlands und seine Bundes- und Nachbarländer. Der Test fand am Dienstag der darauffolgenden Woche statt.

| Uhrzeit | Montag            | Dienstag          | Mittwoch             | Donnerstag        | Freitag           | Samstag              | Sonntag              |
|---------|-------------------|-------------------|----------------------|-------------------|-------------------|----------------------|----------------------|
| 7 - 8   |                   |                   |                      |                   |                   |                      |                      |
| 8 - 9   | SU                | D                 | D                    | D                 | D                 | Ausschlafen !!!      |                      |
| 9 - 10  | SU                | D                 | D                    | Ma                | Ma                |                      |                      |
| 10 - 11 | SU                | Religion          | Ma                   | Werken            | Sport             |                      |                      |
| 11 - 12 | SU                | Sport             | Ma                   | Werken            | Sport             | Wiederh. SU 3 & SU 4 | Wiederh. SU 3 & SU 4 |
| 12 - 13 | SU                |                   | Kunst                |                   |                   |                      |                      |
| 13 - 14 |                   |                   |                      | Schülerzeitung    |                   |                      |                      |
| 14 - 15 | Hausaufgaben      | Hausaufgaben SU 2 |                      | ↓                 | Hausaufgaben SU 4 |                      |                      |
| 15 - 16 | Hausaufgaben SU 1 |                   | Wiederh. SU 1 & SU 2 |                   |                   |                      |                      |
| 16 - 17 |                   | Jungschar         |                      | Hausaufgaben SU 3 |                   |                      |                      |
| 17 - 18 | Fußball-training  |                   | Fußball-training     |                   | Fußball-training  |                      |                      |
| 18 - 19 | ↓                 |                   | ↓                    |                   | ↓                 |                      |                      |



### 3.4 | Lernen und Üben zur richtigen Zeit

#### *Tipps für die Lernplanung*

Du kannst deine Kräfte je nach Tageszeit sinnvoll einteilen. Daher ist es günstig, dir zu überlegen, zu welchen Tageszeiten du lernen willst oder kannst. In der Schule wird die Lernzeit durch den Stundenplan vorgegeben. Bei deinem eigenen Lernen kannst du deine Lernzeit deinem persönlichen Rhythmus anpassen. Es könnte sein, dass sich dadurch dein Lernvermögen deutlich verbessert.

**Trage in die Spalte „Zeitvorschlag“ eine günstige Zeit ein.  
Schau bei Bedarf noch einmal in der Übersichtstabelle nach.**



| Zeitvorschlag | Aktivität                                                                                      |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| –             | Lerne wenn möglich in Zeiten guter Leistungsfähigkeit.                                         |
| –             | Mache in Zeiten von Leistungstiefs einen Besuch, rufe eine Freundin/ einen Freund an.          |
| –             | Erledige schwierige Aufgaben in Zeiten mittlerer bis hoher Leistungsfähigkeit.                 |
| –             | Lerne Stoff, der dich interessiert oder leicht fällt, in Zeiten geringerer Leistungsfähigkeit. |
| –             | Lerne schwierigen Stoff in Zeiten hoher Leistungsfähigkeit.                                    |
| –             | Mache in Phasen geringer Leistungsfähigkeit mehr oder längere Pausen.                          |
| –             | Achte auf genügend Schlaf. Dein Gehirn braucht die Erholung.                                   |



| Uhrzeit     | Leistungsfähigkeit                          |
|-------------|---------------------------------------------|
| 7 – 11 Uhr  | sehr hohe Leistungsfähigkeit                |
| 11 – 12 Uhr | Konzentration lässt nach                    |
| 12 – 15 Uhr | abfallende Leistungsfähigkeit               |
| 15 – 17 Uhr | ansteigende Leistungsfähigkeit              |
| 17 – 21 Uhr | hohe Leistungsfähigkeit                     |
| 21 – 6 Uhr  | Erholungszeit für das Gehirn und den Körper |



### **3.5 | Meinen Lerntyp beachten** **Lerntypen**

Peter jammert: „Für die Stundenwiederholung in **Mathematik** habe ich mir die **Malrechnungen** fast eine halbe Stunde lang durchgelesen. Trotzdem habe ich in der Schule nur wenige gewusst.“ Lea: „Jetzt habe ich dir diese Rechnung schon so oft erklärt. Wie soll ich es dir noch erklären, damit du sie endlich verstehst?“

Kennst du solche Aussagen? Falls ja, dann hast du vielleicht zu wenig beachtet, welcher Lerntyp du bist. Was versteht man unter Lerntyp?

Jeder Mensch hat seine eigene Methode, mit der er etwas besonders gut oder gerne lernt. Manche Schüler/-innen sprechen sich die **Malreihen** laut vor, einige gehen beim Lernen auf und ab. Andere wieder schreiben sich die **Malsätzchen** auf ein großes Lernplakat.

Für das Lernen sind vor allem das Sehen, das Hören und das aktive Tun (mit den Händen, mit dem Körper) wichtige Lernkanäle. Je nach **besonders gern** benütztem Lernkanal (= Sinnesorgan) teilt man grob in folgende Lerntypen ein:



Lernen durch  
**Sehen/Lesen**



Lernen durch  
**Hören**



Lernen durch **Bewegung,  
Schreiben, aktives Tun**

Die **meistens Menschen** verwenden beim Lernen eine **Mischung** aus diesen Lernkanälen.



## **4.1 | Eine positive Lerneinstellung finden**

### *Störgedanken und Mutmacher*

**Lest zuerst alle Sätze durch und besprecht sie in der Klasse. Dann sucht zu den Störgedanken in der linken Spalte einen positiven Mutmacher.**



**Verbinde was zusammenpasst.  
Bemale die passenden Paare mit der gleichen Farbe.**



| Störgedanke                                                                         |                                                               | Mutmacher                                                                           |                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                               |  |                                                                                 |
|    | Ich werde mit der Aufgabe bestimmt nicht fertig.              |    | Ich fange mit einer leichten Rechnung an.                                       |
|  | Ich kenne mich nicht aus.                                     |  | Ich lerne so gut ich kann und denke darüber nach, wie ich mich verbessern kann. |
|  | Ich weiß überhaupt nichts.                                    |  | Ich lerne, wie ich meinem Gedächtnis helfen kann.                               |
|  | Ich bin ein schlechter Schüler, eine schlechte Schülerin.     |  | Ich bin gut vorbereitet, also kann ich auch etwas für diesen Test.              |
|  | Mathematik ist so schwierig.                                  |  | Ich mache einen Lernplan für meine Arbeit.                                      |
|  | Ich weiß für diesen Test nichts!<br>Ich habe alles vergessen. |  | Ich bin jetzt in der ... Klasse.<br>Also weiß ich schon viel.                   |
|  | Ich verwechsle die Wörter so leicht.                          |  | Ich frage noch einmal, wie die Aufgabe geht.                                    |





## **4.4 | Entspannt lernen**

Die Augen schmerzen, der Rücken auch! Eine Lernpause ist angesagt. Wer körperlich oder geistig müde ist, lernt weniger gut. In Lernpausen helfen dir in solchen Fällen Entspannungsübungen. Denke auch daran, dich in deiner Freizeit zu bewegen.

Probiere eine der Übungen in einer Pause aus!

### **Übung 1:**

Steh auf und öffne das Fenster. Stell dich davor und dehne und strecke dich ausgiebig!

### **Übung 2:**

Verschränke deine Hände hinter dem Kopf und drücke die Ellbogen weit nach hinten.

### **Übung 3:**

Dusche deine Augen mit kaltem und warmem Wasser.

### **Übung 4:**

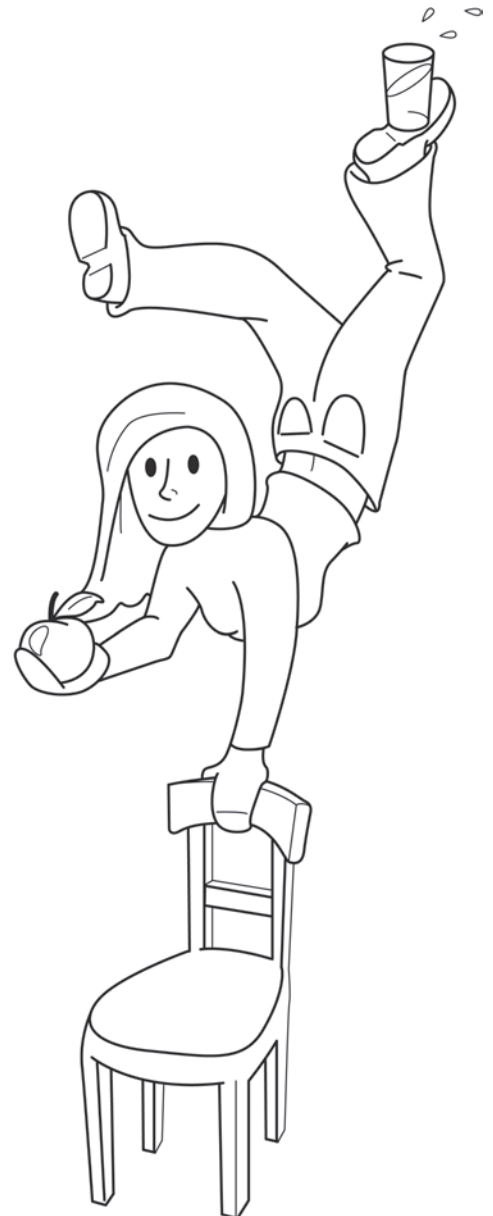
Stehe von deinem Arbeitsplatz auf und geh etwas herum. Iss Obst und trinke ein Glas Wasser.

### **Übung 5:**

Stell dich mit gegrätschten Beinen auf.  
Lass deine Arme locker herunterbaumeln.  
Schüttle deine Hände so aus, als wolltest du Wassertropfen abschütteln.

### **Übung 6:**

Du sitzt auf einem Stuhl. Schließe deine Augen. Bleib ruhig sitzen und atme bewusst aus und ein. Öffne die Augen, dehne und strecke dich.



**Lass dir von Lehrer/-innen, Eltern oder Mitschüler/-innen Tipps für Entspannungsübungen geben.**

