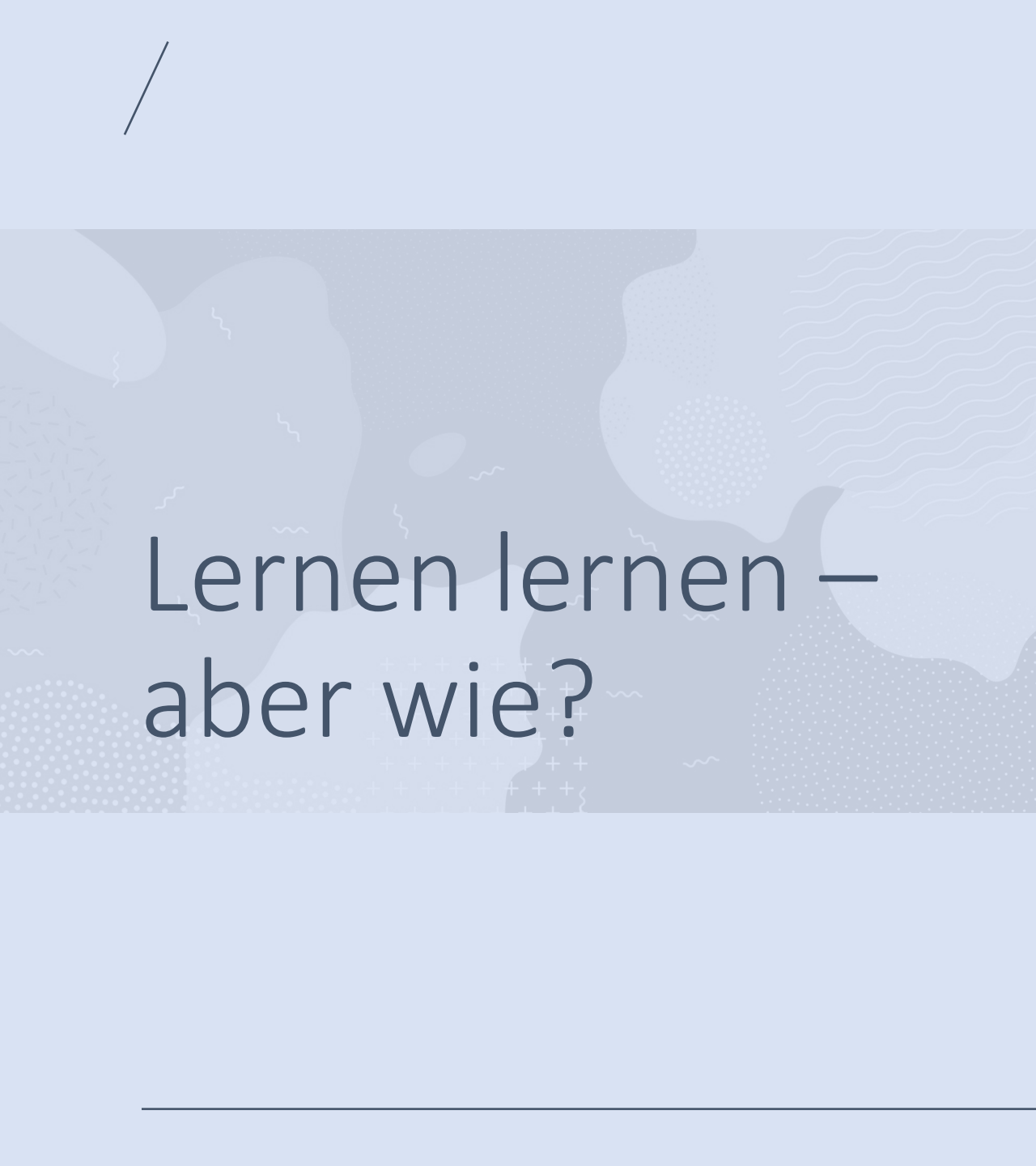


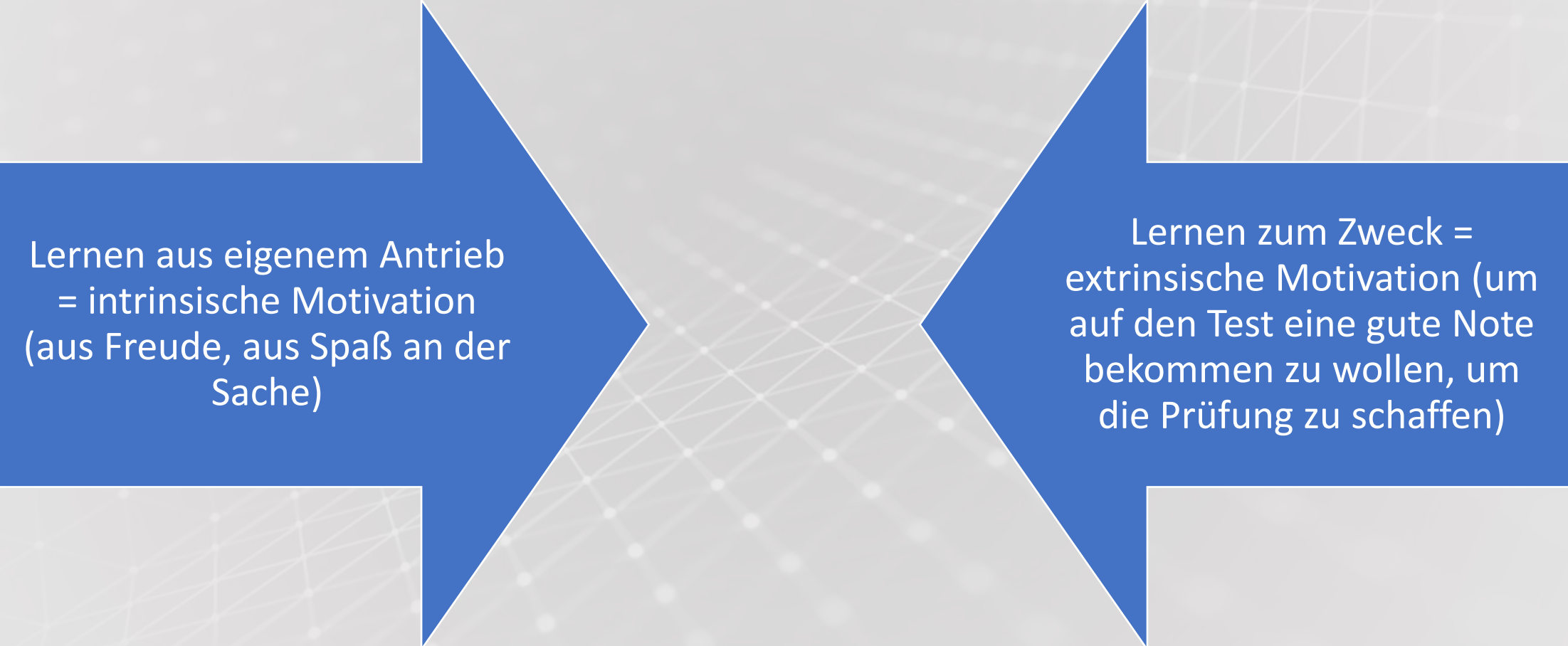
The background of the slide is a light blue gradient. On the left side, there is a vertical band with a darker blue background. This band contains various abstract patterns: wavy lines, dots, and small plus signs. The text 'Lernen lernen – aber wie?' is written in a dark blue, sans-serif font across the middle of this band.

Lernen lernen – aber wie?



Worauf müssen wir achten?
Wie können wir unsere Kinder
optimal unterstützen?

Welche Motivation bringt uns zum Lernen?



The diagram consists of two large blue arrows pointing towards each other, forming a central diamond shape. The left arrow points right and contains text about intrinsic motivation. The right arrow points left and contains text about extrinsic motivation. The background is light gray with a faint grid of white dots connected by thin lines.

Lernen aus eigenem Antrieb
= intrinsische Motivation
(aus Freude, aus Spaß an der
Sache)

Lernen zum Zweck =
extrinsische Motivation (um
auf den Test eine gute Note
bekommen zu wollen, um
die Prüfung zu schaffen)



Struktur am Arbeitsplatz

Wichtige Faktoren:

- ein fester, ruhiger Arbeitsplatz
 - lediglich die Materialien bereithalten, die benötigt werden
 - Ordnung und Sauberkeit der Materialien
 - ausreichend freie Arbeitsfläche
 - Alle „Störfaktoren“ sollen aus der Hör- und Sichtweite sein!
-

Zielplanungen/Zeitplanungen

- Kurzfristige Ziele (z.B. was soll am selben Tag geschehen?)
- Langfristige (z.B. was soll diese Woche/diesen Monat oder dieses Schuljahr über erledigt werden)

PLANUNGEN: sind wichtig, um den Stoff sinnvoll zu portionieren!

Die Planung soll visualisiert werden, nicht nur gedacht.

Die Ziele sollen realistisch sein und auch Pause müssen im Plan berücksichtigt werden.

Zielplanungen/Zeitplanungen

Prioritäten setzen!



Eine Rangordnung der Aufgaben soll erstellt werden.



Die dringlichsten Aufgaben werden zuerst erledigt.



Zeitfresser

- Störungen und Ablenkungen (Handy, Konsole am Lernplatz)
 - Unordnung und ständiges Suchen
 - Ständiges Hinausschieben
 - Planlosigkeit
 - Perfektionismus, der dazu führt, zu lange an einer Aufgabe zu verharren
-

Störfaktor Handy

In einem anderen
Raum aufbewahren,
bestenfalls im
Flugmodus!

Wenn möglich auch
nicht zu
Recherchezwecken
einsetzen!

Verwendung auch in
den Lernpausen
vermeiden
(Interferenz!)



Weitere Gründe Konzentrationsschwierigkeiten

Konzentration ist die Fähigkeit, die gesamte Aufmerksamkeit dauerhaft auf etwas zu richten.

Diese Fähigkeit wird von folgenden Faktoren bedingt:

- die Sache: Interessant? Langweilig?
 - die aktuelle Stimmung
 - das eigene Können: „Ich schaffe das“ vs. „Ich tue mir schwer“
 - innere Ablenkungen: Ärger mit den Eltern oder Freunden, Druck, anhaltende Misserfolge...
-



Zeitspanne der Konzentration

5-7 Jahre: durchschnittlich 15 Minuten

7-10 Jahre: durchschnittlich 20 Minuten

10-12 Jahre: durchschnittlich 20-25 Minuten

12-14 Jahre: durchschnittlich 30 Minuten

Pausen

Pausentyp	Dauer	Abstand	Pausentätigkeit
Unterbrechung	1 Minute	nach Bedarf	z. B. zurücklehnen, dehnen
Minipause	5 Minuten	nach 30 Minuten lernen	z. B. Atemübungen, Entspannungsübung, aufstehen
Trinkpause	15–20 Minuten	nach 2 Stunden	z. B. etwas trinken (Wasser, Tee etc.), bewegen
Erholungspause	60–120 Minuten	nach 4 Stunden	z. B. Sport, essen

(Hobmair, 1995)

Beispiel „Bewegte Lernpause“

<https://youtu.be/Z7FJsdpr6K4>

Yoga am
Schreibtisch



Lernen und Schlaf

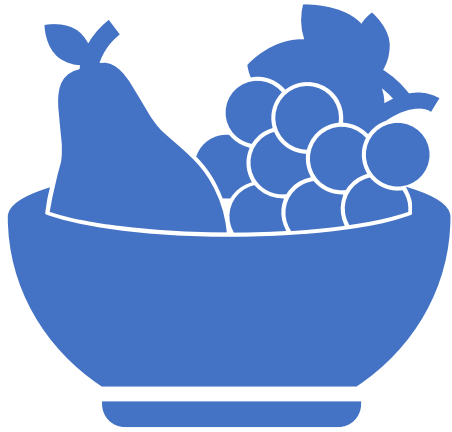
Funktionen des Schlafes:

→ Regeneration

→ Informationsverarbeitung

Im Schlaf findet eine wichtige Nachverarbeitung statt. Gelernte Inhalte werden in den Langzeitspeicher des Gehirns übertragen und noch einmal verstärkt. Man lernt also auch im Schlaf. Wenn dem Gehirn ausreichend Schlaf gegönnt wird, kann auch das Gelernte besser verarbeitet werden.

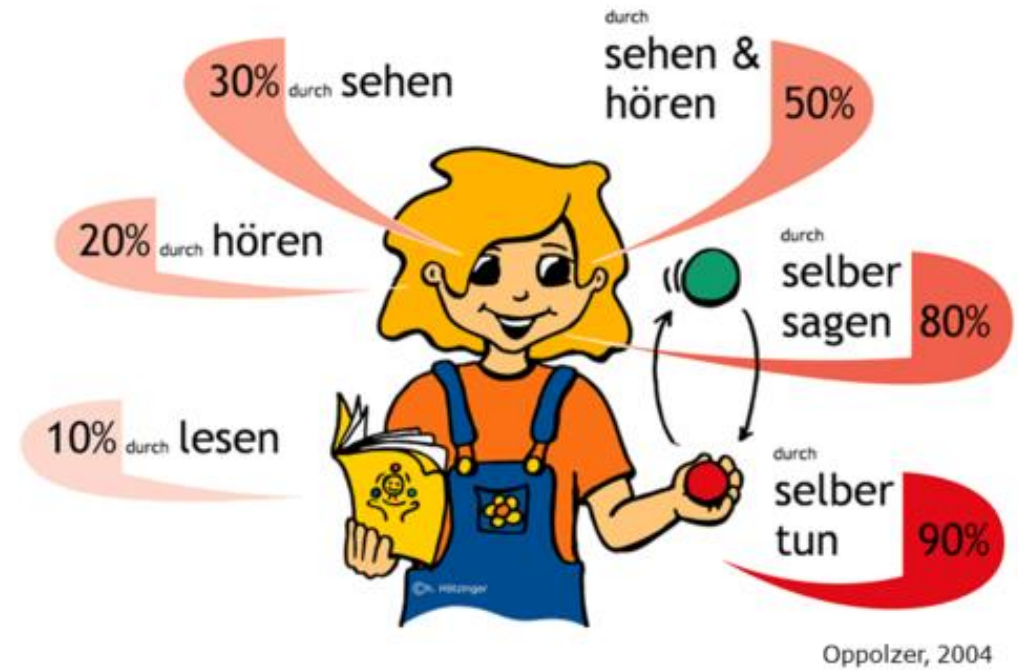
→ 8 Stunden Schlaf mindestens!



Lernen und Ernährung

- gesunde Snacks bereitstellen (Obst, Nüsse, Reiswaffel)
- ausreichend Flüssigkeit, am besten Wasser oder Tee, trinken
- auf raffinierten Zucker verzichten
- Pause nach dem Mittagessen einplanen („Ein voller Bauch studiert nicht gern“)

So speichern wir Gelerntes



Die Sinneskanäle

Man nutzt nie nur einen Sinneskanal!

hören

sprechen

bewegen

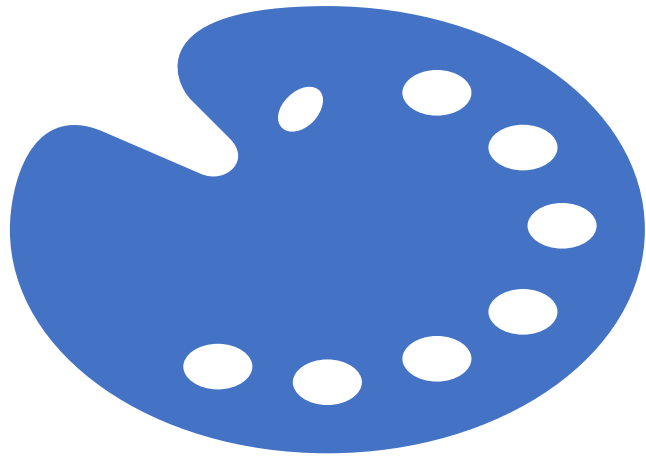
sehen





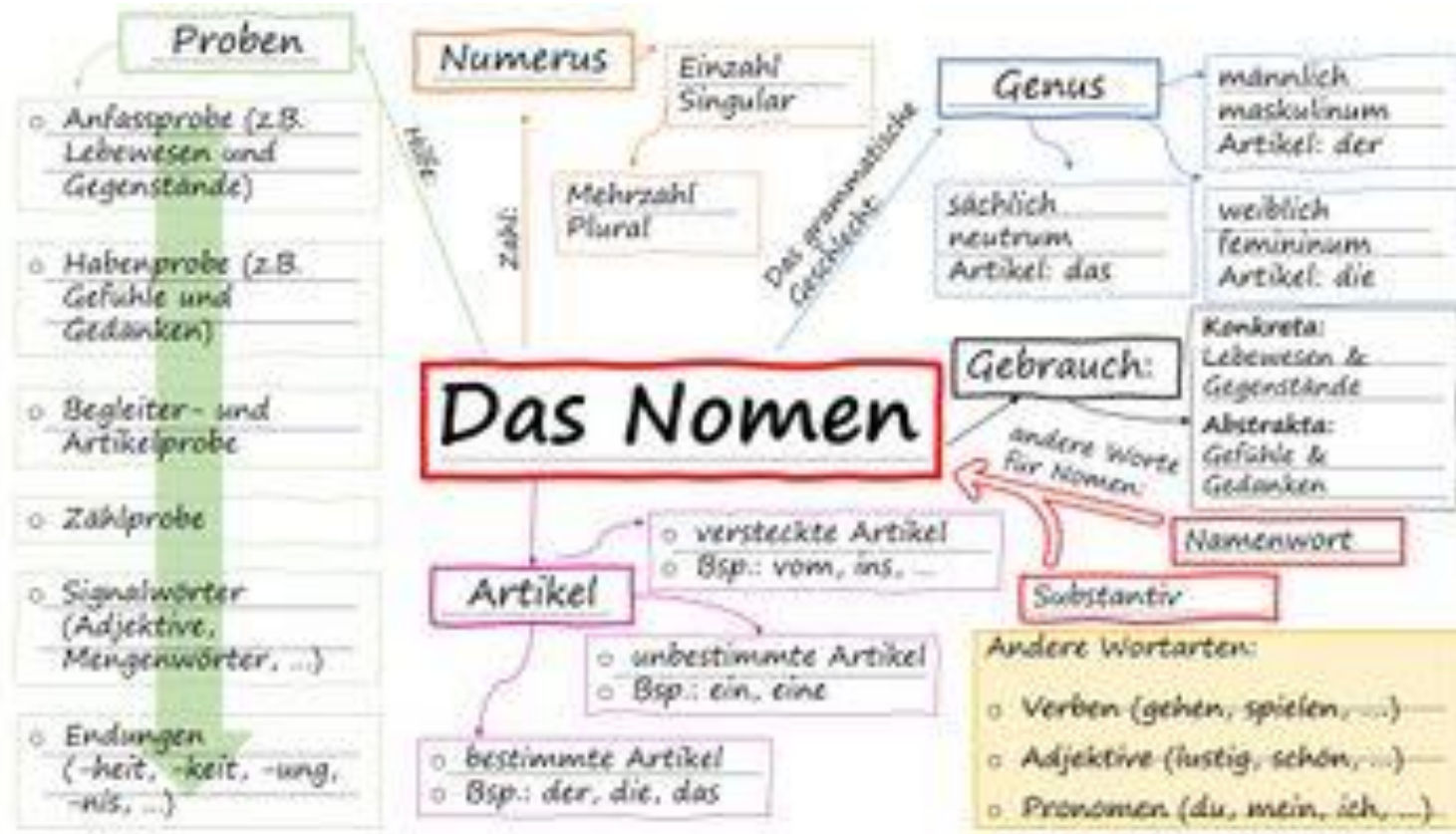
Förderung des Kommunikativen

- den Lernstoff jemanden erklären
- Fragen stellen und antworten
- Fragen zulassen



Förderung des Visuellen

- Deutliche Schrift
- Wichtiges unterstreichen / mit Farbe markieren
- Wichtiges herausschreiben (exzerpieren)
- Absätze beim Schreiben machen!
- In einem Bild visualisieren!



Inhaltsangabe

1. AUFBAU

- **EINLEITUNG:** Titel, Autor/in, Thema, Textsorte, Zeit
- **HAUPTTEIL:** nur Wichtiges, in eigenen Worten
- **SCHLUSS:** eigene Meinung

2. SPRACHE

- **TEMPUS:** Präsens
- **SACHLICH:** kurz und knapp

- ⚡ **KEINE** Details
- KEINE** wörtliche Rede
- KEINE** Sätze abschreiben



Beispiele zur Förderung des Visuellen



Förderung des Auditiven

- Im Unterricht gut zuhören
- Laut lernen
- Sich gegenseitig Stoff vorlesen
- Gelerntes weitererzählen



Förderung des Motorischen

- Stehen und gehen beim Lernen
- Sitzball
- Gestikulieren beim Lernen
- Lernkartei

Tipps zum schriftlichen Arbeiten - Schreiben allgemein:

Hausaufgaben =
Aufgabe der Kinder

Wörterbuch
verwenden

Korrigiertes
verbessern

Deutliche Schrift

Schularbeit: 50
Minuten (40
schreiben + 10
korrigieren)

Der Zeitplan sollte
stets im Auge
behalten werden

Tipps zum schriftlichen Arbeiten im Hinblick auf Rechtschreibung

- Rechtschreibregeln üben und anwenden
- Wörter verlängern / verkürzen (Verlängerung - lang)
- Lernplakat
- Kontrollieren - Fehler unterstreichen
- Regelmäßiges Üben
- Häufige Fehlerquellen in einer Lernkartei zusammenfassen





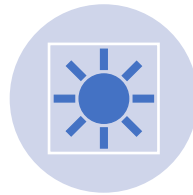
7 allgemeine Lerntipps

1. Strukturiere deinen Lernstoff!
2. Nimm dir Zeit!
3. Assoziiere das Lernen mit etwas Positivem!
4. Lerne ähnliche Lerninhalte mit Abständen!
Mach Pausen!
5. Schaffe dir eine stressarme Atmosphäre!
6. Lerne ständig mit, nicht nur vor Tests und Schularbeiten!
7. Beteilige am Lernen möglichst viele Sinnesorgane!

Tipps bei Lampenfieber



Rechtzeitig schlafen gehen
- rechtzeitig aufstehen



Entspannungsmusik am
Abend



Wissen, dass man alles
gelernt hat



Wasser trinken, Kaugummi
kauen



„Schummelzettelmethode“
(!!)



Glücksbringer mitnehmen



Humorvoll den Tag
beginnen!



Tief in den Bauch atmen –
aufrechte Haltung

Unsere Homepage – Wo finde ich Hilfe?

 **Georg von Peuerbach-Gymnasium**
[KomM | Steam | Sport+Talente]

Home | GvP ▾ | Team ▾ | Alltag ▾ | Beratung ▾ | Infos ▾ | WebUntis

Aktuelle Berichte

- Bildungsberatung
- Lernförderung
- Krisenberatung
- Mobbingberatung
- Suchtberatung
- Externe Hilfe
- GvP-Anlaufstellen

MOMO Lesecub
Oktober 2022

Buchempfehlungen
Oktober 2022

Buchtipps

Kennenlertage 5B
September 2022

Macke Award 7B
September 2022

4S in m...
September

Reifeprüfung

Workshop Lernen lernen
12.10.2022

3S Klasse
Sommer 2022

Meine Ansprechpartner

Hier finde ich Hilfe

Wo finde ich Unterstützung?



- „Lernen lernen“: Inhalte Workshop
- ILB Oberstufe: Hilfe bei Lernschwierigkeiten
- Online-Lernangebote: zum selbständigen Üben, Bücher, ...
- Nachhilfe: Oberstufenschüler helfen den Kleineren
- Legasthenie: Regelung, Ansprechpartnerin Schwarz



Weiterführende
Lerntipps auf der
Homepage des
GVP

<https://georgvonpeuerbach.at/Direktor/2112Coronainfo/Lerntipps.pdf>