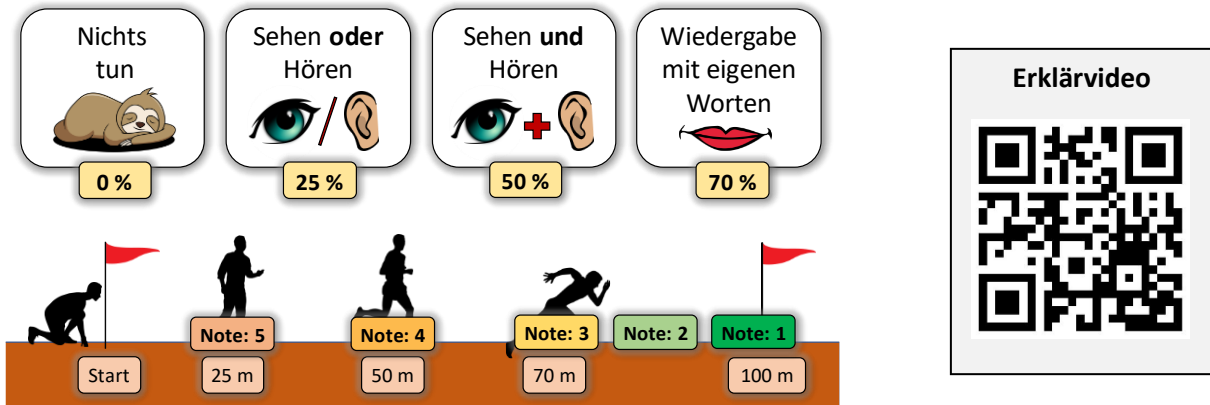
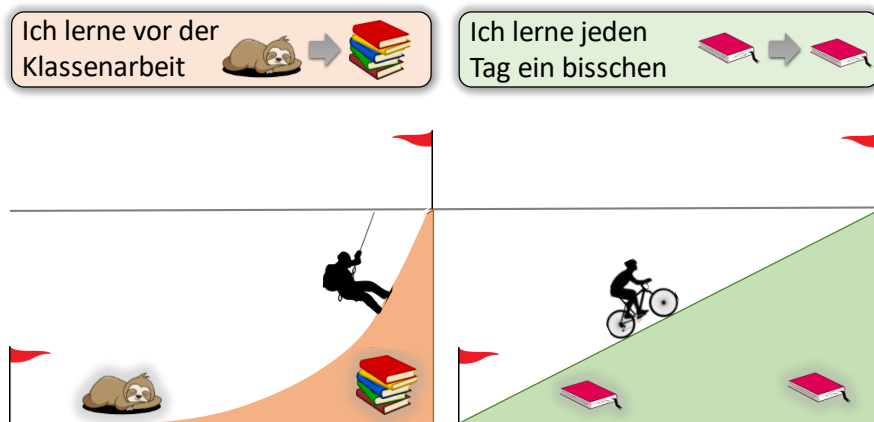


Lernstrategien – Gut in der Schule

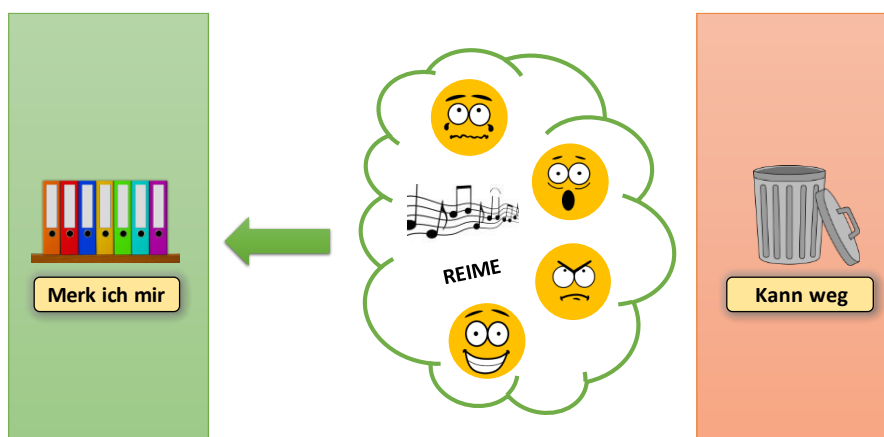
Der wichtigste Punkt im Unterricht ist es, die Inhalte gleich aktiv mitzubekommen. Alles was du davon dir direkt merkst, brauchst du nicht zu lernen. In der folgenden Übersicht siehst du, wie viel jeweils bis zur nächsten Unterrichtsstunde hängen bleibt. Beteiligst du dich zum Beispiel mit eigenen Wortbeiträgen am Unterricht, merkst du dir 70% davon. Das entspricht bei einem 100m-Lauf einem Vorsprung von 70m gegenüber denen, die nicht zuhören und aufpassen. Den Vorsprung nimmt man doch gerne mit.



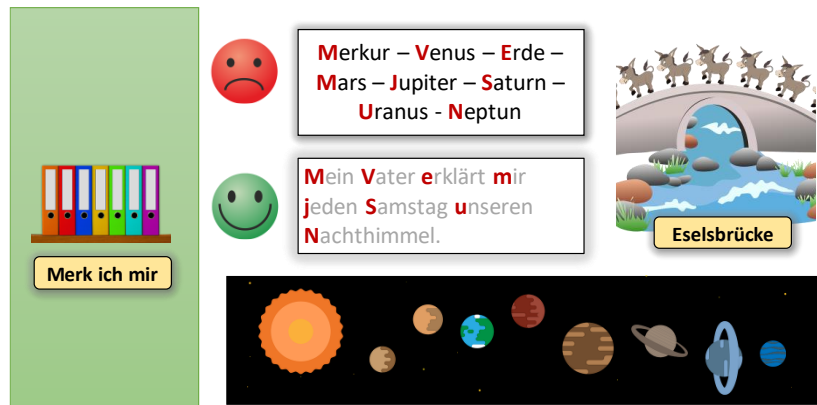
Wenn du weißt, wann Klassenarbeiten anstehen, dann teile dir dein Lernpensum bis dahin in kleine Portionen ein. Klar ist es angenehm erst mal zu chillen, aber damit wird der Berg, den du Lernen musst zum Ende hin einfach immer größer und ist dann nicht schaffbar. Jeden Tag ein wenig lernen gibt eine gleichmäßige und machbare Belastung.



Jetzt kannst du noch versuchen dafür zu sorgen, dass sich dein Gehirn die gelernten Dinge auch einprägt. Am besten merkt man sich Sachen, die mit Emotionen verbunden sind.



Wenn du also Spaß am Lernen entwickelst, bleiben die Lerninhalte besser hängen. Super merkt man sich auch Melodien und Reime. Wenn du also aus deinem Lernzettel ein Lied oder Rap machst, dann wirst du dich bestimmt am nächsten Tag noch daran erinnern. Versuche ansonsten beim Lernen viele Sinne anzusprechen. Mache dir Skizzen zu deinen zu lernenden Themen um deine Lerninhalte auch visuell darzustellen. Gerade das händische Schreiben hilft ganz viel beim Lernprozess. Und wenn mal was gar nicht im Kopf bleiben will, dann versuche es mit Eselsbrücken: Kannst du dir zum Beispiel die Planeten nicht in ihrer Reihenfolge merken, so hilft der entsprechende Merksatz, um aus den Anfangsbuchstaben die Planetenreihenfolge abzuleiten.



Als letztes muss man noch wissen, wann das Gehirn das Gelernte abspeichert. Das passiert in den Ruhephasen und im Schlaf. Gönn deinem Gehirn diese Ruhephasen und nimm nicht in jeder freien Minute gleich wieder das Handy zur Hand.

Am effektivsten lernt man vor dem Schlafengehen, da dann die Information direkt im Anschluss vom Kurzzeitgedächtnis ins Langzeitgedächtnis geschrieben werden können. Daher ist es wichtig, dass sich vor dem Schlafengehen auch Mathematik, Englisch oder Biologie im Kurzzeitgedächtnis befinden und nicht der Chat mit dem Kumpel, der Highscore vom letzten Spiel oder das lustige Youtube-Video. Daher: Für effektives Lernen vor dem Schlafengehen (5-10 Minuten) nochmal einen Blick ins Schulheft werfen und die Dinge nochmal anschauen und durchlesen. Danach dann keinen weiteren Input mehr für's Gehirn (Handy weglegen, Fernseher aus) und ab ins Bett.

