

Dr. Otto Schmid, OStD
Schulleiter und staatl. gepr. Beratungslehrer

TIPS für die Hausaufgaben und für das Lernen

1. Die Lernzeit langfristig planen

- den Lernstoff möglichst gleichmäßig über eine bestimmte Zeit verteilen
- => **Zeitplaner** (Terminkalender und Terminposter) verwenden: darauf alle Prüfungstermine und auch Freizeittermine eintragen
- => Vorteile: frühzeitige Abstimmung von Lern- und Freizeit
rechtzeitige Einteilung des Lernstoffes für Schulaufgaben

2. Hausaufgaben in portionsgerechte Happen einteilen

- wichtigste Voraussetzung: **ein ordentliches und sauberes Hausaufgabenheft**
- Anfertigung eines Tageszettels:
 - * **Muss-Ziele** (Aufgaben für den nächsten Tag)
 - * **Kann-Ziele** (Vorbereitung für Schulaufgaben, Wiederholung, Übung)
- Erfolgserlebnis: erledigte Aufgaben im Hausaufgabenheft abhaken

3. Optimale Arbeitszeit auswählen

- nach dem Mittagessen eine Stunde warten (sich entspannen oder abreagieren)
- jeder Mensch hat seine günstigste Arbeitszeit (durch Selbstbeobachtung und mit Hilfe der Eltern und Freunden bestimmen): Zeitplanung ist etwas sehr Persönliches und hat mit Hirn und Bauch zu tun
- auf jeden Fall genügend Zeit nehmen, damit keine Hektik ausbricht
- feste tägliche Lernzeit angewöhnen
- ungeeignet für Lernen und Hausaufgaben ist der Morgen vor dem Unterrichtsbeginn

4. Der Arbeitsplatz

- alle Störungen am Arbeitsplatz vermeiden und abstellen
- richtige Raumtemperatur (lieber zu kühl als zu warm)
- richtiges Licht (für Rechtshänder von links und umgekehrt)
- nur die Hefte und Bücher, die man gerade braucht, sind auf dem Tisch
- keine Musik, kein Fernsehen, kein Telefonieren, kein Essen nebenbei
- Erfolgserlebnis: nach Beendigung abräumen und für den nächsten Tag packen

5. Die Reihenfolge der Hausaufgabe

- mit einem Fach beginnen, das man gerne macht oder/und in dem man gut ist
- in der mittleren Phase die schwierigen Aufgaben
- am Ende die leichteren Aufgaben
- ganz am Schluss vielleicht eine härtere Nuss als Endspurt
- schriftliche und mündliche Hausaufgaben abwechseln: Vermeidung von Eintönigkeit
- je ähnlicher Lernstoffe sind (z.B. Geschichte und Sozialkunde), um so schwieriger kann man sie auseinanderhalten: deshalb sehr unterschiedliche Fächer hintereinander lernen

6. Vor den Hausaufgaben abschalten und umschalten

- unangenehme Erlebnisse lassen sich nicht verdrängen oder einfach ausblenden
=> Konzentrationsübungen oder Gespräche können hilfreich sein

7. Pausen

- Lernen ohne Behalten ist nicht möglich: deshalb Pausen machen, da sie auch leistungssteigernd wirken
=> lieber mehrere kurze Pausen als eine lange

8. Lernwege berücksichtigen

- Lesen: Lernstoff in erster Linie durch Lesen aneignen
- Hören: zusätzliche Vertiefung durch Hören des Stoffes (laut lesen, Recorder usw.)
- Sehen: Einprägung durch bildliche Darstellung (Bilder, Grafiken, Skizzen Tabellen usw.)

9. 5-Gang-Lesetechnik

- 1. Schritt: Text überfliegen
- 2. Schritt: Fragen an den Text stellen
- 3. Schritt: Text auf die Fragen hin bewusst lesen
- 4. Schritt: Text auf die Fragen hin beantworten, zusammenfassen, strukturieren
- 5. Schritt: Text wiederholen

10. Fehlerlisten anlegen

- bei Problemfächern Listen für häufige Fehler und Lücken anlegen (z.B. Rechtschreibung) => Erfolgserlebnis, wenn die Liste kleiner wird

11. Aktiv lernen

- unterstreichen, markieren, anstreichen, Randbemerkungen, herausarbeiten
- einteilen, gliedern
- strukturieren (Skizzen, Zeichnungen usw.)
- nie Einzelheiten lernen, die keinen Sinn ergeben
- kein kurzfristiges Auswendiglernen in der Pause oder während des Unterrichts
- Anfertigung von Spickzetteln, die man aber dann nicht verwendet
- nie kurzfristig oder erst unmittelbar vor der Prüfung lernen: das Gedächtnis braucht Zeit zum Behalten

12. Selbstständig lernen

- nicht nur auf äußeren Druck hin lernen
- Selbststeuerung durch drei Schritte
 - * 1. Selbstbeobachtung: Lerntagebuch mit Zeiten und Fächern anlegen
 - * 2. Selbstbewertung: Grad der Zufriedenheit mit dem Erlernten
 - * 3. Selbstbelohnung: Sport, Musik, Freizeit, Fernsehen, Freunde
- Partner suchen für selbstständiges Lernen (Hilfe und Beobachtung)
- Fragen:
 1. Wie viel Zeit habe ich für die einzelnen Fächer aufgewendet?
 2. Welche Fächer sind zu kurz gekommen?
 3. Warum bin ich mit dem oder dem unzufrieden?
 4. Was klappt (nicht)?
 5. Was ist los mit mir?

13. Gedächtnishemmungen

- * Konzentrationshemmungen: aus Unkonzentriertheit und Mangel an Interesse
- * Vorwärtshemmung: bei pausenlosem Lernen behindert der zuerst gelernte Stoff den folgenden
- * Rückwärtshemmung: der zuletzt gelernte Stoff verdrängt bei zu starkem Lernen den vorherigen
- * Frustrationshemmung: Überforderung durch zu viel und zu häufiges Lernen und durch die Fülle des Lernstoffs
- * Ähnlichkeitshemmung: Informationen, die sehr ähnlich sind, geraten durcheinander
- * Gleichzeitigkeitshemmung: wenn man zwei Dinge gleichzeitig tut
- * Erinnerungshemmung: kurz vor der Schulaufgabe eingepaukter Stoff blockiert den Abruf des vorher gelernten

14. Vokabeln lernen

- die Vokabeln zwei- bis dreimal laut vorlesen
- sich beim Lesen das Wort bewusst vorstellen
- eine Seite zudeckend, abfragen, aufsagen, aufschreiben
- nicht mehr als 8- 10 Vokabeln im Block lernen
- schwierige Vokabeln mit leichten Sätzen kombinieren
- rechtzeitige Wiederholung
- Fehler und Zerreißkartei anlegen

15. Weniger Angst vor Schulaufgaben

- **möglichst früh** mit dem Lernen beginnen (weniger Zeitdruck)
- **kein massiertes Lernen:** Portionen einteilen und Pausen einlegen
- Gymnastik-, Sport- und Entspannungsübungen
- nicht aus Angst zuviel lernen, sondern **sinnvoll wiederholen:**
 - => der größte Lernerfolg stellt sich bei der dritten Wiederholung ein
sieben Wiederholungen sind durchschnittlich nötig
 - => nicht zu früh und nicht zu spät wiederholen
 - => jede Wiederholung sollte ein bisschen anders sein
- Durchspielen: Lösen von Aufgaben unter Zeitvorgabe
- nach dem Lernen Wiederholung mit Klassenkameraden (Lücken schließen)
- **kein unmittelbares Lernen am Tag der Prüfung: Erinnerungsblockade**
- sich von den Angstmachern in der Klasse nicht verrückt machen lassen
- während der Schulaufgabe:
 - * Aufgabe langsam und bedächtig durchlesen
 - * bei Panik Gedankenstopp einlegen
 - * Mut haben ein kurze Pause zuzulassen
 - * erst die leichteren Aufgaben lösen
 - * Ansprüche an sich selbst nicht zu hoch und Erwartungen an die Schulaufgabe nicht zu niedrig stellen

=> wenn alles nichts nützt, mit dem Beratungslehrer sprechen, um gemeinsam die Ursachen für die Prüfungsangst oder die falsche Lerntechnik zu ergründen.

Zum Schluss noch eine bemerkenswerte Tatsache:

Bei Vielem, um das wir uns verkrampft und verbissen bemühen, erreichen wir
genau das Gegenteil.

Suche dir drei Vokabeln aus, schreibe sie auf, damit du sie dann in aller Ruhe
vergessen kannst. Du wirst sehen, dass das Gegenteil der Fall ist und du die
Wörter nicht vergisst. Beim Lernen gilt dasselbe wie in einer Partnerschaft:

Wer behalten will, muss auch loslassen können.