

Theresien-Gymnasium-München

Kaiser-Ludwig-Platz 3

80336 München

Schul-„frei“ - und dann?



Büchlein mit Tipps & Tricks
für ein erfolgreiches Lernen zu Hause

Für: Schülerinnen & Schüler der 5.-7. Jahrgangsstufe des Theresien-Gymnasiums in München

Von: Eurem Schulpsychologen-Team:
Uta Englisch, Rebekka Gentner, Ramona Holzhammer, Stefan Kleinhans

Liebe Schülerinnen und Schüler des ThG!

Schon seit mehreren Wochen ist es unheimlich still in meinem geliebten Gebäude am Goetheplatz. Man hat mir gesagt, dies seien Schutzmaßnahmen wegen des neuartigen Virus namens „Corona“. Hoffentlich geht es Euch und Euren Familien gut!

Ich vermisse das Chaos, den Trubel - kurz gesagt: Ich vermisse EUCH! Auch verfolge ich ganz gespannt die Nachrichten und wie es aussieht, müssen viele von Euch noch etwas länger zu Hause durchhalten! Umso mehr freue ich mich, dass bald wieder ein paar Klassen mehr die Gänge und Klassenzimmer füllen werden.

Ich selbst habe wenig Erfahrung mit den digitalen Medien, dazu bin ich viel zu alt. Aber ich habe mich mit dem Team der Schulpsychologie ausgetauscht und mir einige Tipps gemerkt, die das selbstständige Lernen zu Hause einfacher machen. Diese möchte ich natürlich an Euch weitergeben und hoffe sehr, dass sie die Situation für Euch und eure Eltern etwas leichter machen! Ich wünsche Euch viel Spaß beim Lesen und Ausprobieren! ☺

Bleibt alle gesund! Und keine Angst, bis ihr wiederkommt, halte ich hier die Stellung. Ihr macht das prima, ich bin stolz auf Euch!

Es grüßt euch herzlich, eure *Therese von Bayern*



Inhalt: Alle Tipps auf einen Blick

1. Teile dir deine Zeit sinnvoll ein!
2. Behalte den Überblick!
3. Mach Pausen und bleib in Bewegung!
4. Behalte deine Motivation bei und denke positiv!
5. Sei ein Profi - arbeite an deinem eigenen Arbeitsplatz!
6. Lerne aus Fehlern!
7. Lerne effizient!
8. Vokabellernen leicht gemacht!
9. Entspann auch mal!

Tipp 1:

Teile dir deine Zeit sinnvoll ein!



Normalerweise ist dein Tag durch die Zeit in der Schule und durch deine Freizeitaktivitäten gut strukturiert. Dieser Rhythmus fällt in Zeiten von Homeschooling weg, jeder Tag scheint irgendwie gleich zu sein. Umso wichtiger ist es, dass du dir auch jetzt einen **strukturierten Tagesablauf** schaffst. Das gibt Sicherheit und hilft dir, bei den schulischen Angelegenheiten am Ball zu bleiben. Lege also **fixe Lernzeiten** fest und stelle dir **morgens den Wecker**, um in Schwung zu kommen. Alltagsroutinen helfen dabei, eigene Vorsätze umzusetzen. Wie kann so ein routinierter Tag aussehen?

Ein Beispiel: Aufstehen, Frühstück, Lernzeit I, Mittagessen, Lernzeit II, Spiel-/Spaß-/Sportzeit, Abendessen, Spiel-/Spaß-/Sportzeit, Schlafengehen.

Schreib dir nach dem Beispiel oben einen **eigenen Tagesplan!** Eine Vorlage dazu findest du auf Seite 8. Ein paralleler zeitlicher Ablauf mit den Geschwistern oder Klassenkamerad*innen kann hilfreich sein. Dann könnt ihr in eurer freien Zeit gemeinsam telefonieren oder euch austauschen. Ein Wecker oder eine Sanduhr können helfen, dich an die vereinbarten Zeiten zu erinnern.

Tipp 2:

Behalte den Überblick!

Wenn man alleine lernt, ist es wichtig, stets den **Überblick** zu behalten und **Ordnung** zu schaffen - und das am Schreibtisch und am PC!

Lege dir für **jedes Fach einen Ordner** an, in dem du bereits erledigte Arbeitsaufträge abheften kannst. Neue Arbeitsträge oder solche, die noch nicht abgeschlossen sind, kannst du in einer **Schreibtischablage** sammeln. Auch hier empfiehlt es sich, eine eigene je Unterrichtsfach anzulegen. Weil ihr gerade viel am **PC** arbeitet, ist es sinnvoll, auch hier ein Ordnungssystem zu entwickeln: Beispielsweise könnte der ein **übergeordneter Ordner deinen Namen** tragen (das empfiehlt sich v.a. dann, wenn du dir den PC mit deinen Geschwistern oder Eltern teilst). Eine Ebene darunter können wieder **für jedes Fach Ordner** am PC angelegt werden, in dem es wiederum eigene **Ordner für jede Kalenderwoche** gibt. So kannst du die vielen Arbeitsaufträge der Lehrer auch am PC strukturiert abspeichern.



Um am PC einen Ordner zu stellen klickst du die rechte Maustaste, gehst auf „Erstellen“ und dann auf „Ordner“.

Um den **Überblick über alle Arbeitsaufträge** zu behalten, kannst du beispielsweise eine **To-Do-Liste** erstellen. Streiche durch, was du schon erledigt hast, damit du deinen Fortschritt siehst. Auf Seite 9 findest du eine Vorlage, die du gerne verwenden kannst!

Strategie zum Planen:

Plane dein Lernen! Dazu kannst du zum Beispiel mit Klebezetteln arbeiten. Notiere jeweils auf ein extra Zettelchen, die Aufgaben, die du heute schriftlich erledigen musst (z. B. Mathe: S. 18, Aufgabe 2). Schreibe dann auf je einen extra Zettel auch die mündlichen „Lernaufgaben“, die anstehen (z.B. Englisch-Vokabeln Lernen; Geschichte Hefteintrag). Beschrifte dann auch Zettel mit „Pause“. Bringe nun alle Zettel in die Reihenfolge, in der du sie abarbeiten möchtest. Plane nach anstrengenden „Lernphasen“ wieder eine aktivere Hausaufgabe ein und mache Pausen nach Aufgaben, die dich besonders anstrengen. Arbeite dann nach der Reihenfolge deiner Post-its! Viel Spaß beim Ausprobieren! ☺



Tipp 3:

Mach Pausen und bleib in Bewegung!

Lege beim Lernen **nach spätestens 20 Minuten** eine kleine **Mini-Pause** ein (ca. 5 Minuten). In dieser Zeit kannst du etwas Trinken oder ein paar kleine Sportübungen machen (z.B. drei Strecksprünge, 10 Hampelmänner etc. - sei kreativ! ☺). Vergiss auch nicht, dein **Zimmer zu lüften**, damit dein Gehirn mit genügend Sauerstoff versorgt wird. Für eine gute Konzentration ist es auch wichtig, dich **regelmäßig auszupowern** und **Sport** zu machen. Anregungen für Sport und Bewegung zuhause können dir sicher unsere Sportlehrer geben.



Tipp 4:

Behalte deine Motivation bei und denke positiv!

- Verzweifle nicht, wenn einmal etwas nicht so gut klappt! Erinnere dich an deine Stärken und sieh diese unabhängig vom schulischen Erfolg!
- Beginne deine Lernzeit mit einer Aufgabe/einem Fach, das dir Freude bereitet und wechsele zwischen unangenehmen und angenehmen Arbeitsaufträgen ab.
- Überlege dir eine kleine Belohnung, die du dir nach getaner Arbeit gönnst (z. B. ein Telefonat mit der Freundin).
- Konzentriere dich auf deine Erfolge und das was du schon geschafft hast. Auch kleine Schritte bringen dich dem Ziel näher!
- Zeige jemanden, was du heute alles geschafft hast, oder lass dich von jemandem abfragen.
- Überlege dir jeden Abend, was dir an diesem Tag gut gelungen ist! Damit du das nicht vergisst, kannst du das auch mit einem kurzen Eintrag in deinem „Glücks-/Erfolgstagebuch“ verbinden.

Tipp 5

Sei ein Profi – arbeite an deinem eigenen Arbeitsplatz!

Beim Lernen zu Hause ist es wichtig, dass du einen festen Platz hast. Überprüfe dazu folgende Punkte:

Checkliste für den Arbeitsplatz:

- Mein Schreibtisch ist aufgeräumt.
- Ich arbeite in einem ruhigen Zimmer.
- Ich arbeite immer am gleichen Ort.
- An meinem Arbeitsplatz habe ich ausreichend Licht.
- Der Arbeitsplatz ist ein Ort der Konzentration. Wenn ich merke, dass ich gedanklich abschweife, lege ich eine Mini-Pause ein.
- Mein Smartphone befindet sich während der Arbeitszeit in einem anderen Raum.
- Wenn ich an meinem Arbeitsplatz sitze, sehe ich möglichst wenige Dinge, die mich ablenken.
- Es ist sichergestellt, dass mich während der Arbeitszeit auch niemand aus der Familie stört und ablenkt.

Wenn du magst, dann gestalte doch ein „Bitte-nicht-stören-Schild“ für deine Tür (s. Seite 10). Dann weiß auch deine Familie, dass du nun ungestört arbeiten möchtest.

Tipp 6**Lerne aus Fehlern!**

Gerade wenn man alleine lernt und nicht immer unmittelbar Rückmeldung zu den Arbeitsaufträgen erhält, ist es wichtig, mit eigenen Fehlern konstruktiv umzugehen.

Schritt 1: Vergleiche gründlich mit der Musterlösung.

Schritt 2: Erkenne deine Fehler.

Schritt 3: Überlege, wie es richtig geht.

Schritt 4: Suche zuerst alleine nach einer Lösung, z. B. durch eine Recherche im Internet, oder durch Nachlesen in den Schulbüchern.

Schritt 5: Frage deine Helfer um Rat! (Das können Freunde, Eltern, Großeltern, Geschwister etc. sein; Welche „Experten“ gibt es in deinem Umfeld?)

Schritt 6: Falls die bisherigen Schritte zu keiner Lösung führen:

Halte die offenen Fragen möglichst präzise in einem „Fragen-Buch“ (Das kann ein einfaches Heft sein.) fest.

Schritt 7: Stelle alle Fragen, die im „Frage-Buch“ notiert sind deinen Lehrern. Nutze dazu die Zoom-Sitzungen, die Foren in den Mebis-Kursen oder verfasse eine Mail.

Tipp 7**Lerne effizient!**

Damit der Lernstoff auch dauerhaft im Gedächtnis verankert wird, hier ein paar Tipps:

Lernstrategie – Transfer in den Alltag

Überlege dir, wo dir das Gelernte im Alltag begegnet. Kannst du eigene Beispiele finden?

Versuche den Lernstoff immer in deinen Alltag zu integrieren. Das macht zum einen Spaß und fördert die Motivation, zum anderen lernst du den Stoff viel tiefergehend als wenn du ihn nur auswendig lernst. Praktische Beispiele kann man sich oft besser merken als trockene Theorien.

Lernstrategie – Eigene Prüfungsfragen überlegen

Überlege dir nach dem Lernen drei Fragen zum Lernstoff und schreibe diese auf. Beantworte deine Fragen mündlich.

Wenn du nach einer Pause kontrollieren möchtest, wie gut du das Gelernte noch beherrschst, kannst du die Fragen noch einmal herausziehen und sie erneut beantworten. Du kannst auch deine Eltern bitten, dich abzufragen. Wie viel wusstest du noch?

Lernstrategie – Gedächtnisprotokoll

Nimm ein weißes Papier zur Hand. Überlege dir, noch bevor du den Hefteintrag aufschlägst, was dir noch zum Thema einfällt. Was wurde in der Unterrichtsstunde dazu besprochen? Kannst du dich an Fachbegriffe erinnern? Versuche, den Hefteintrag auf dem weißen Arbeitsblatt nachzukonstruieren.

Schlage das Heft erst auf, wenn du wirklich nicht mehr weiterkommst.

Die Methode eignet sich auch, wenn du Gelerntes wiederholst. Schau mal, wie viel tatsächlich hängen geblieben ist.

Lernstrategie – Spickzettel:

Auf einem Spickzettel ist nur wenig Platz. Überlege dir deswegen nach dem Lernen gut, welche Punkte am wichtigsten sind und welche du auf deinem Spickzettel notieren möchtest.

Welche Schlagworte/Kernbegriffe gibt es zum Thema? Versuche nun das Wichtigste aus dem Gedächtnis zusammenzufassen.

Den Spickzettel sollst du natürlich nicht wirklich verwenden. Aber durch die Erstellung prägst du dir den Stoff noch einmal gut ein und konzentrierst dich auf das Wesentliche. Probiere es einfach einmal aus!

Tipp 8 Vokabellernen leicht gemacht!

Damit du dir die vielen Vokabeln besser merken kannst, habe ich dir ein paar einfache Regeln zusammengeschrieben:

1. Regel: Schnüre kleine Vokabelpäckchen!

Denn Psychologen haben herausgefunden, dass sich der Mensch beim Lernen am besten ca. 9 Vokabeln merken kann!

2. Regel: Nutze mehrere Lernkanäle!

Lerne deine Vokabeln, indem du sie schreibst und sie dir laut vorsagst, indem du sie aufnimmst und die Tonspur anschließend anhörst oder indem du sie malst etc. Variiere und ergänze diese Methoden und überprüfe, wie du dir Vokabeln am Besten merken kannst!

3. Regel: Wiederhole regelmäßig!



Gut zu wissen: Wissenschaftler haben herausgefunden, dass man etwa die Hälfte aller neuen Wörter, die man gelernt hat, bereits innerhalb von 24 Stunden wieder vergisst, wenn man sie nicht wiederholt.

Wiederhole **am Lerntag selbst** mehrmals die neuen Wörter

Mache 2 Tage Pause (!) und wiederhole die Wörter **am dritten Tag** zum zweiten Mal

Wiederhole die Wörter **nach 10 bis 14 Tagen** zum dritten Mal

4. Tipp: Nutze Merkhilfen!

Das kennst du sicher auch: Es gibt Wörter, die wollen einfach nicht im Gedächtnis bleiben. Hier können dir Merkhilfen helfen. Dazu habe ich mir folgende Strategien eingeprägt:

Strategie 1: Reime

Reime eignen sich gut, um **Aussprache** und **Bedeutung** einer Vokabel zu verinnerlichen. Das ist übrigens auch ein Grund dafür, warum du dir Songtexte in anderen Sprachen oft spielend leicht merken kannst, während die Vokabelliste eine schier unüberwindbare Merkaufgabe darstellt.

Je komischer und lustiger der Reim, desto besser prägt er sich ein.

Strategie 2: Lernen mit Haftnotizen

Versuche das nächste Mal beim Vokabellernen mit Haftnotizen zu arbeiten.

Der Vorteil dabei ist, dass man diese Notizen wieder ablösen und woanders anheften kann - etwa in deinem Zimmer, in Büchern, im Bad. Sie dienen als optische Erinnerung und du kannst Gegenstände mit ihren fremdsprachlichen Namen versehen.



Strategie 3: Erfinde eine Geschichte!

Um dir Vokabeln besser einprägen zu können, kannst du sie zu einer Geschichte verknüpfen.

Strategie 4: Verknüpfung des Lernen mit Bewegung

- Versuche einmal, deine Vokabeln beim Spazierengehen zu lernen, indem du sie laut aufzusagst.
- Übe Vokabeln mithilfe einer kleinen Choreographie.

Strategie 5: Die Schlüsselwortmethode

Und so funktioniert's: Du überlegst Dir ein deutsches Wort, das so ähnlich klingt wie die zu lernende Vokabel (oder ähnlich geschrieben wird). Dieses deutsche Wort und die deutsche Übersetzung der Vokabel stellst Du Dir bildlich zusammen vor. Das Bild sollte dabei so klar und so bildhaft wie möglich vor Deinem geistigen Auge erscheinen. Dann merkst Du es Dir viel besser und es bleibt länger im Gedächtnis.

Beispiel: cubare = liegen
Die Kuh liegt auf der Bahre.



Tipp 9: Entspann auch mal!

Entspannung mit der Bauchatmung

(nach Palermo, 2012)

1. Sitze bequem, lege eine Hand auf deine Brust und eine Hand auf den Bauch.
2. Atme langsam durch die Nase ein, zähle dabei auf 5 und fülle deinen Bauch mit Luft. Fühle, wie deine „Bauch-Hand“ sich nach außen bewegt. Die obere Hand auf der Brust sollte sich nicht bewegen.
3. Halte nun den Atem an und zähle auf 5.
4. Jetzt atme durch den Mund aus – wie durch einen Strohhalm. Zähle dabei auf 5 und lass den Bauch sich senken.
5. Atme langsam aus bis der Bauch ganz flach ist. Fühle all die Muskelanspannung, die aus deinem Körper geht.
6. Wiederhole das langsam 10 Mal. Atme immer mit dem Bauch, langsam und ruhig.
7. Beobachte, wie sich dein Körper mit jedem Atemzug mehr entspannt.



Quelle:

[https://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/fileadmin/media/PDF-](https://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/fileadmin/media/PDF-Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf)

[Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf](https://www.deutsches-kinderschmerzzentrum.de/fileadmin/media/PDF-Dateien/DKST2017_Vortraege/Prchal_Entspannung_Kinderschmerztherapie_DKST2017.pdf), aufgerufen am 12.12.2019.

https://www.greenleaves-vitamins.de/static/uploads/blog/Bauchatmung-abbildung_HVFCXQr.jpg, aufgerufen am 12.12.2019 am 1 am 12.12.2019.

Zu Tipp 1: Was ist diese Woche los? Für _____

Woche: _____

| Uhrzeit | Montag | Erl. | Dienstag | Mittwoch | Erl. | Donnerstag | Erl. | Freitag |
|-----------------------------------------|-----------------|------|----------|-----------------|------|-----------------|------|-----------------|
| Aufstehen,... | | | | | | | | |
| Frühstück | | | | | | | | |
| Planung und Rückmeldung ¹ | | | | | | | | |
| Pause | Pause | | | Pause | | Pause | | Pause |
| Arbeitsphase I | | | | | | | | |
| Pause, Bewegung | Pause, Bewegung | | | Pause, Bewegung | | Pause, Bewegung | | Pause, Bewegung |
| Arbeitsphase II | | | | | | | | |
| Pause, Bewegung | Pause, Bewegung | | | Pause, Bewegung | | Pause, Bewegung | | Pause, Bewegung |
| Evtl. Arbeitsphase III | | | | | | | | |
| Mittagessen | | | | | | | | |
| Etl. Arbeitsphase IV/ Spiel- & Spaßzeit | | | | | | | | |
| Abendessen | | | | | | | | |
| Spiel- & Spaßzeit | | | | | | | | |
| Bettgehzeit | | | | | | | | |

¹ Welche Arbeitsaufträge stehen an? Gibt es Rückmeldung von Lehrkräften? Was muss ich noch mit der Musterlösung vergleichen? Setze Prioritäten, was ist besonders wichtig und muss zuerst erledigt werden?

