

Neue Unterrichtsinhalte verarbeiten und behalten

4 Schritte zum erfolgreichen Lernen

1. **Das erste Aufnehmen des Stoffs** entscheidet oft bereits über den zukünftigen Lernerfolg !

Dabei sind wichtig :

- Aufmerksamkeit
- Aufnehmen des Inhalts mit möglich vielen Sinnen
 - o Gut zuhören
 - o Bildmaterial/ Tafelbilder interessiert verfolgen
 - o Mitschreiben (Stichpunkte oder Mind-map)

Die Lernpsychologie spricht von bis zu 85 % des eben Erfahrenen, was sofort wieder vergessen wird. Deshalb sind **schriftliche Unterlagen oder Hefteintragungen** wichtig.

2. **Wiederholen !**

Je öfter wir einen Lernstoff wiederholen, desto mehr werden wir davon behalten.

- Sich selbst –auch laut!- Fragen stellen.
- Lernposter anfertigen (eigene Collagen)
- Stichwortposter an die Wand hängen (z.B. schwierige Formeln oder Vokabeln auf Zetteln im Zimmer verteilen.

3. **Verteiltes Lernen ist besser als gehäuftes Lernen!**

- Lieber dreimal eine halbe Stunde als eineinhalb Stunden am Stück lernen.
- Lernstufen auf ein Ziel hin (Klassenarbeit, Abitur) planen.
- Lerntagebuch/ Lernplaner führen.

4. **Zusätzliche Ablenkungen vermeiden**

Folgende äußeren Bedingungen sind unbedingt zu beachten:

- Ruhiger Arbeitsplatz
- Feste Arbeitszeiten (z.B. für Hausaufgaben)
- Handy ausschalten (Störungen verhindern die Aufnahme ins Langzeitgedächtnis!)
- Nach dem Lernen nicht sofort die Musikgeräte auf/ in die Ohren stecken! (Die Überlagerung durch diese neuen Eindrücken vermeidet die Aufnahme ins Langzeitgedächtnis!
- Während des Lernens die Medien auf ein Mindestmaß beschränken. (Bisweilen kann ruhige, z.B. klassische Musik von Mozart den Lernprozess befördern)
- Der PC kann über Lernprogramme oder Wissensdateien die im Unterricht durchgenommenen Einheiten verstärken.

Viel Spaß beim Lernen !