

Buch- und Surftipps

- Birgit Ebbert: 25 Tipps für erfolgreiches Lernen. Verlag an der Este 2011
- Lerntipps. Hilfen zur selbstständigen Verbesserung der Lern- und Arbeitstechniken. Reihe DUDEN Lernen lernen. Mannheim: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus 2001
- Schultipps für Eltern. Unterstützen Sie den Lernerfolg Ihres Kindes. Reihe DUDEN Lernen lernen. Mannheim: Bibliographisches Institut & F. A. Brockhaus 2003
- www.lernttechnik.info
- www.lernen-heute.de

die weiterkommer

Förderung und Nachhilfe für Schüler in Germersheim
Paradeplatz 5 · 76726 Germersheim
Telefon (07274) 9739545 · Telefax (07274) 9739547
info@dieweiterkommer.de · www.dieweiterkommer.de

LERN TIPPS FÜR ELTERN UND KINDER



KONZENTRATION

Jetzt kann ich das.



Förderung und Nachhilfe für Schüler in Germersheim

Die wichtigste Voraussetzung für erfolgreiches Lernen ist, sämtliche Gedanken auf den Lernstoff zu sammeln, das heißt, sich zu konzentrieren.

1. Schritt: Innere und äußere Störquellen ausschalten

Lernen beginnt schon vor dem Lernen, nämlich dann, wenn man alle Störquellen abstellt:

- Die Familie bitten, sich ruhig zu verhalten und ein „Nicht stören – „Lernzeit“-Schild an die Zimmertür hängen.
- Fenster schließen, damit keine Geräusche von draußen stören.
- Musik, Fernseher, Computer ausschalten.
- Alles, was nicht fürs Lernen benötigt, vom Arbeitsplatz räumen.
- Alle wichtigen Gedanken, ob Liebeskummer oder der kranke Hund, aus dem Kopf verbannen. Ein kleiner Tipp: Am besten man schreibt die Gedanken auf einen Zettel und legt ihn ganz bewusst in ein Kästchen und schließt es fest!

2. Schritt: Die Aufwärmphase für den Kopf

Wie die Arme und Beine beim Sport, braucht auch der Kopf eine Aufwärmphase, in der sich alle Gedanken sammeln. Dazu gehört zunächst, sich einen Lernplan für die Lernzeit zu machen. Steht die Reihenfolge fest, müssen die Gedanken auf einen Punkt fixiert werden. Dabei helfen kleine Spiele und Übungen, z. B.

- ein Mandala auszumalen, am besten eins mit Buchstaben, Wörtern, Zahlen oder Bildern aus der Pflanzenwelt – je nach Fach, das als erstes gelernt werden soll;
- zur Einstimmung in die Mathematik eignet sich ein einfaches Sudoku;

- beliebt ist auch das Wortratespiel, bei dem aus den Buchstaben eines Wortes neue Worte gebildet werden müssen, z. B. aus den Buchstaben von „Elefantentkind“ Kante, Elfe, Fee, Tal. Bei diesem Spiel sollte eine Zeit festgelegt oder eine Eieruhr umgedreht werden, damit nicht zu viel Zeit damit vertan wird.

3. Schritt: Jetzt geht es an die erste Lernaufgabe!

Die Aufgabe sollte zunächst ganz gelesen werden. Stellen, die nicht verstanden werden, werden markiert, damit die Gedanken hier nicht schon abschweifen. Danach werden die problematischen Stellen noch einmal gelesen und es wird darüber nachgedacht, wie die Aufgabe zu lösen ist. Sobald der Inhalt der Aufgabe erkannt wurde, wird mit der Lösung begonnen – eine Pause als Belohnung gibt es, wenn die Aufgabe erledigt ist. Erst, wenn man wirklich nicht mehr allein weiterkommt, sind Fragen erlaubt – denn jede Unterbrechung stört die Konzentration.

4. Schritt: Pausen zwischen dem Lernen nicht vergessen!

Nach jeder Lernaufgabe hat man sich eine kleine Pause verdient. Am besten ist es, kurz aufzustehen, zehnmal Seilchen zu hüpfen, sich wieder hinzusetzen und weiterzumachen. Ggf. muss noch ein neues Kopf-Aufwärmspiel gespielt werden, wenn die Konzentration schon wieder verschwunden ist.

Wichtig: Nicht das Zimmer verlassen, dann begegnen einem schon wieder Dinge, die erledigt werden müssen oder ablenken!