

SO

ÜBST DU AM BESTEN

WO? - Die Lernumgebung

Übe an einem Ort, an dem du dich wohlfühlst (z.B. am aufgeräumten Schreibtisch, im Bett, auf dem Boden, unter dem Tisch, während des Spaziergangs - es kommt darauf an, WAS du übst!).



WANN? - Der beste Zeitpunkt

Die perfekte Zeit zum Üben ist für jeden anders. Manche üben am besten in der Früh am Wochenende, andere am liebsten direkt nach der Schule oder am Nachmittag und wieder andere können besser abends üben. Finde den besten Zeitpunkt für dich heraus. **TIPP: Lege regelmäßige Übungszeiten fest, so dass sie zu einem Ritual werden!**



Bildschirmzeit (PC, Smartphone, TV) sorgt für Stress, wodurch das Gelernte überschrieben wird und nicht hängen bleibt! Daher sollte Üben immer NACH der Bildschirmzeit stattfinden und nicht als Belohnung danach eingesetzt werden.

WIE? - 1. Die Lernatmosphäre

Laut oder leise? - Finde heraus, wie du am besten üben kannst. Manchen gelingt es besser mit Hintergrundmusik oder -geräuschen, andere benötigen absolute Ruhe. **TIPP: Du solltest nur nicht von anderen Erwachsenen oder Kindern gestört werden!**



WIE? - 2. Pausen und Bewegung

Plane bewusst andere Dinge ZWISCHEN Übungseinheiten ein. Dann findet nämlich der eigentliche Lernprozess statt! Gehe z.B. spazieren, gieße die Blumen, mache Gymnastik oder gehe Laufen, treibe Sport.



WIE? - 3. Wiederholungen

Lies dir unsere Zauberformeln durch!



WICHTIG

- BESONDERS FÜR ELTERN!

Fehler müssen sein und sind erlaubt!

Misserfolge bremsen die Motivation, wenn sie bestraft werden. Machen Sie deshalb sich und Ihrem Kind immer wieder klar: Du kannst es NOCH nicht. Wer einen Fehler macht, probiert es einfach nochmal.

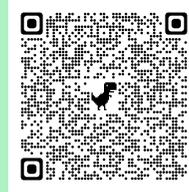
Wer keine Angst vor Fehlern hat, gibt nicht so schnell auf und probiert Neues.

Geduld ist der Schlüssel!

Wir Erwachsene neigen dazu, Kinder unbewusst unter Druck zu setzen.

Sie sollten keinen Zeitdruck aufbauen, nicht zu schnell perfekte Ergebnisse erwarten und nichts vorsagen, sondern auf die Sprünge helfen.

FILM



Lernen lernen - 13 Tipps
aus der Gehirnforschung

Katholische Grundschule Rösrath
Sandweg 18
51503 Rösrath

www.kgsroesrath.de



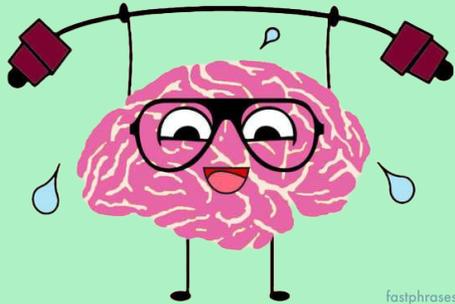
ÜBEN?

JA! ABER RICHTIG



UNSER GEHIRN

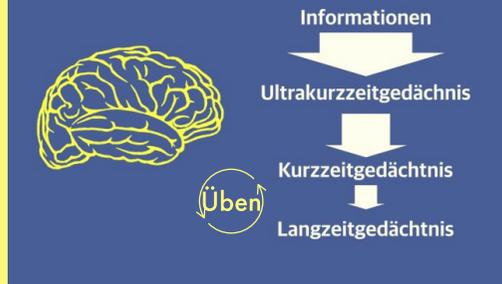
SPIELT DIE HAUPTROLLE BEIM LERNEN



fastphrases

UNSER GEDÄCHTNIS

Wie der Mensch lernt



UNSER GEDÄCHTNIS ARBEITET IN DREI STUFEN:

1. Ultrakurzzeitgedächtnis

Das Ultrakurzzeitgedächtnis speichert Informationen nur für wenige Sekunden ab. Unwichtiges wird vergessen, Wesentliches wird zum Kurzzeitgedächtnis weitergegeben.

2. Kurzzeitgedächtnis

Das Kurzzeitgedächtnis speichert Informationen für mehrere Minuten und Tage. Allerdings kann es nur ca. 7 Informationen gleichzeitig behalten und nur die Wichtigsten gelangen ins Langzeitgedächtnis.

3. Langzeitgedächtnis

Das Langzeitgedächtnis speichert Informationen für Wochen, Monate und Jahre. **Nur durch regelmäßiges Wiederholen (ÜBEN)** gelangen diese Informationen ins Langzeitgedächtnis.

FILM

EXTRA FÜR KINDER

Wie dein Gehirn lernt, kannst du dir in diesem Film anschauen.



Kindern erklärt - Wie lernt das Gehirn?



3 ZAUBERFORMELN DES LERNENS



PAUSEN UND WIEDERHOLUNGEN AM TAG



Stundenlanges Lernen bringt keinen Erfolg!! Eine Übungseinheit am Tag könnte so aussehen (Bsp: 1x1 üben):



PAUSEN UND WIEDERHOLUNGEN ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM

Was über einen längeren Zeitraum gelernt wird, bleibt besser im Gedächtnis! Auch hier sind Pausen wichtig, damit Gelerntes vom Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis gelangen kann.



WENIGER IST OFT MEHR

Öfter kleine Portionen lernen als weniger oft große Mengen. Beste Lernerfolge erzielt man, wenn man fast jeden Tag, aber dafür nicht so viel, lernt. So bleibt das Gehirn immer in Bewegung und wird trainiert.