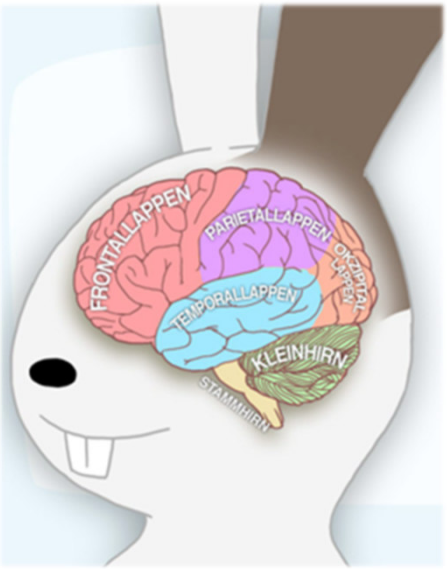
Wirksame Lernstrategien

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

1

Gedächtnis und Gehirn

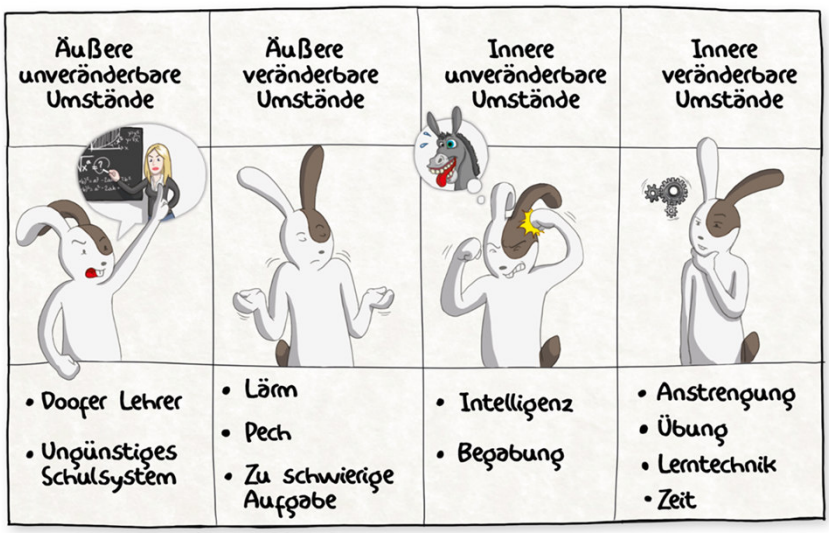


Video: Adi & Jess, Teil 5: https://www.youtube.com/watch?v=aCMsaQ_lUIQ

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

2

GEDÄCHTNIS UND GEHIRN

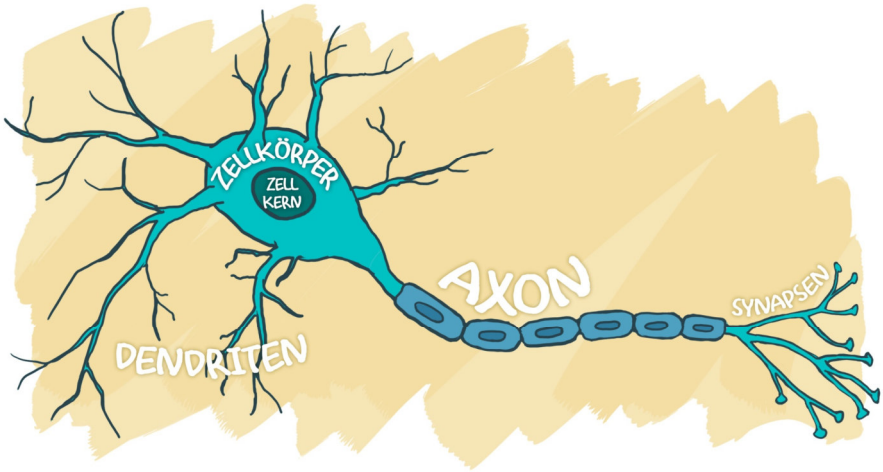


Ungünstige Attributionsmuster verhindern die Aufnahme

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

3

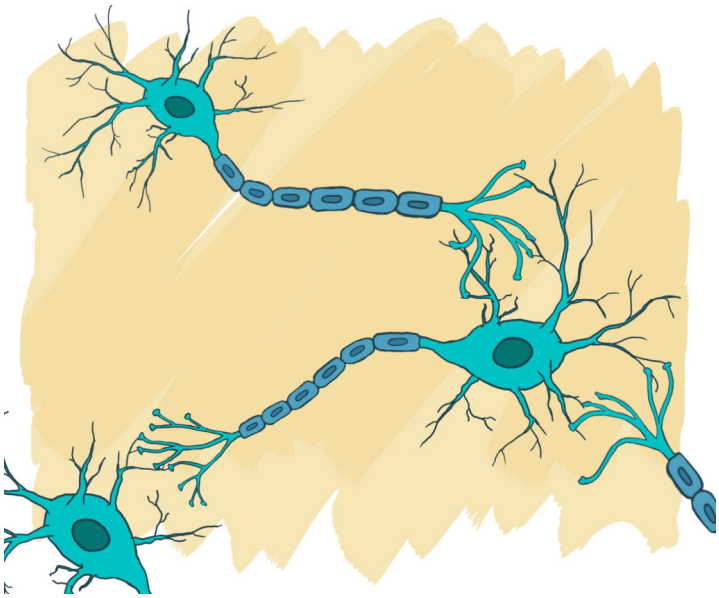
NEURONEN – UNSERE GEHIRNZELLEN



AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

5

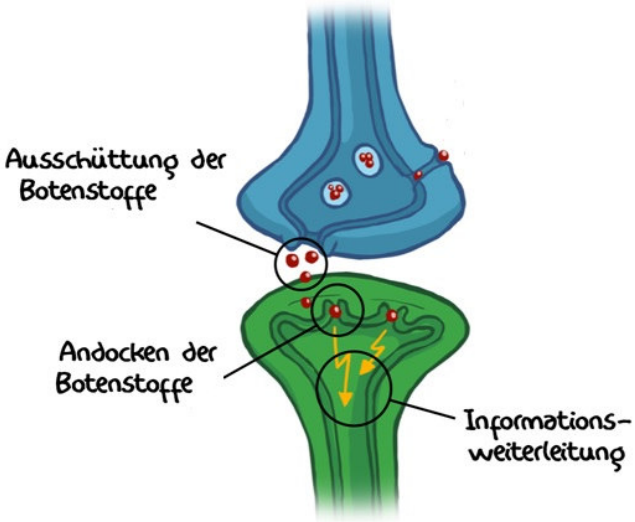
NEURONEN VERNETZEN SICH…



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

6

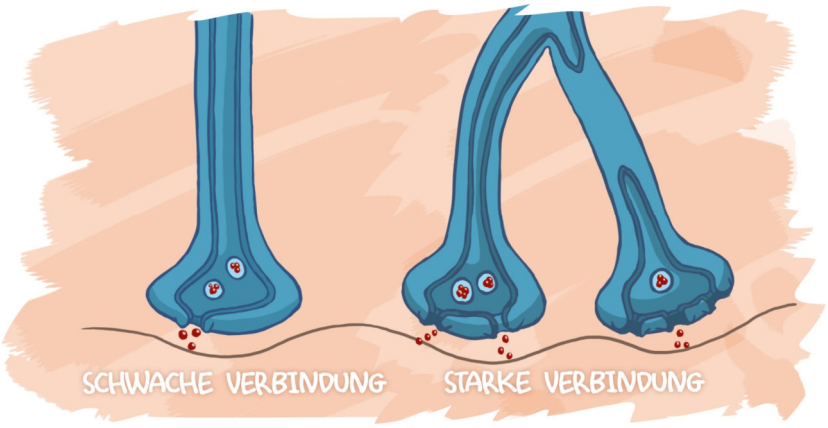
VERNETZTE NEURONEN KÖNNEN INFORMATIONEN WEITERLEITEN



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

7

HÄUFIG GENUTZTE VERBINDUNGEN WERDEN STÄRKER



AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

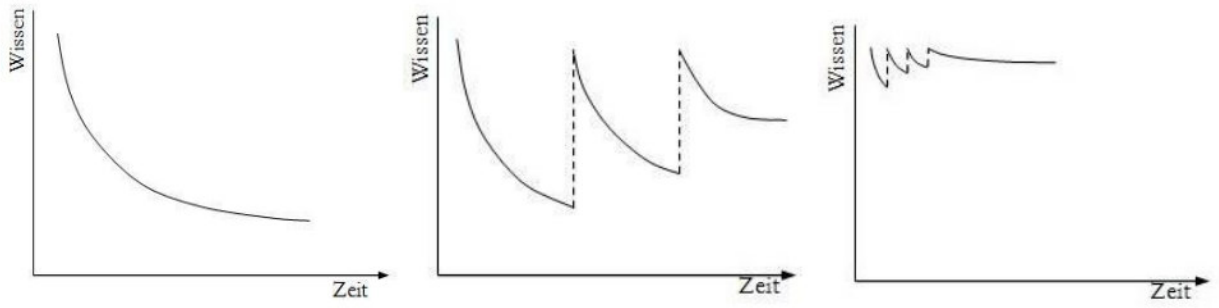
8

HÄUFIG GENUTZTE VERBINDUNGEN WERDEN STÄRKER

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

9

LERNSTRATEGIEN
FRÜHZEITIG WIEDERHOLEN



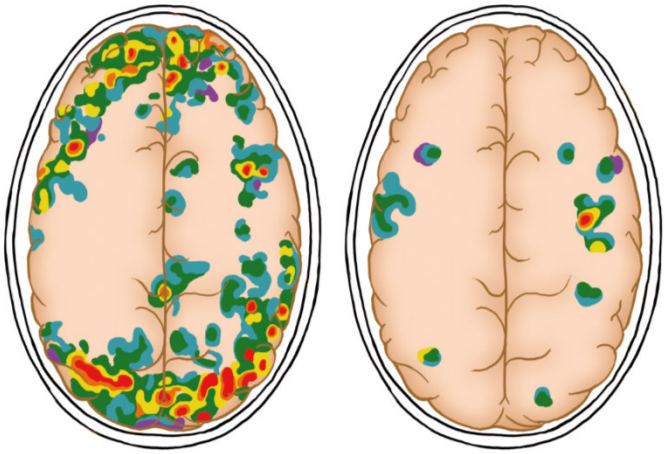
Vergessenskurve nach Ebbinghaus

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

10

AUTOMATISIERUNG

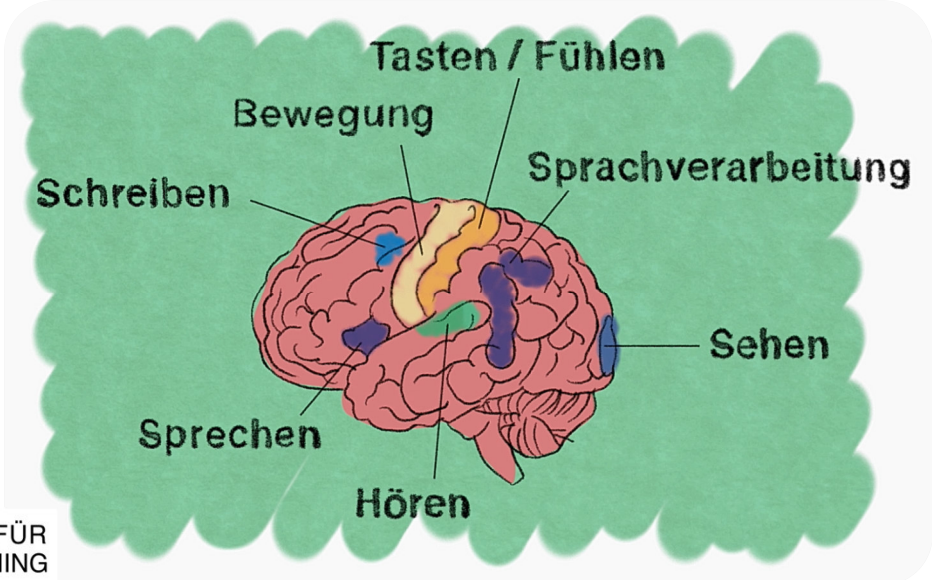
AKADEMIE FÜR LERNCOACHING



Typische Veränderungen des Gehirns im Zuge der Automatisierung.
Bunte Flächen zeigen Areale, die bei der Aufgabenlösung bei derselben Person aktiviert sind.
Die linke Abbildung zeigt die Aktivierung des Gehirns am Anfang eines Lernprozesses,
die rechte Abbildung zeigt die Aktivierung des Gehirns am Ende eines Automatisierungsprozesses.

11

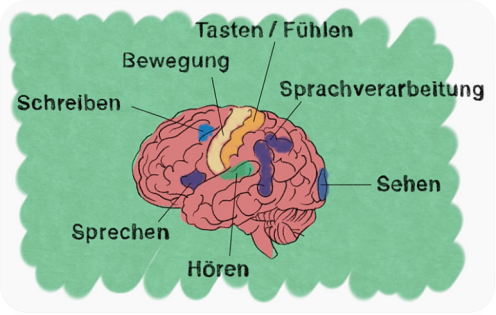
MULTIMODALES LERNEN



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

12

MULTIMODALES LERNEN



Lerntypenansatz?!

«Wenn du noch besser lernen möchtest, dann kannst du dir überlegen, wie du auch den anderen Sinn oder die anderen Sinne beim Lernen einbeziehen kannst.»

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

13

Prinzipien bei der Vermittlung von Lernstrategien

1. Wissensvermittlung allein reicht nicht aus – die Schüler müssen **positive Erfahrungen** machen!
2. **Nur eine Strategie** auf einmal vorstellen.
3. Die Erfahrungen mit dem Schüler **auswerten**.
4. Strategien auf die Art der Prüfung **abstimmen**.
5. Neue Techniken anhand des **aktuellen Stoffs** vermitteln.
6. Strategien von Zeit zu Zeit „**auffrischen**“.

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

14

Hindernisse beim Vermitteln von Lern- und Arbeitstechniken

- Eine gut gelernte, schlechte Strategie führt zu besseren Ergebnissen als eine schlecht gelernte, gute Strategie.
- Vorurteile, Gewohnheiten
- Ängste beim Lernen
- Stress / Zeitdruck
- Schlechte Erfahrungen mit neuen Strategien durch **unangemessene Verwendung**

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

15

ADHS: Überforderung reduzieren

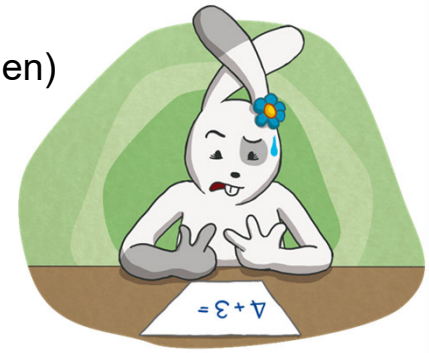
- Fokus aufs **Automatisieren** legen
- **Planen**
- Längere Texte auf dem Computer schreiben
- Sich auf einen Weg / eine Erklärung beschränken
- **Wenig gehör- und schreiblastig** üben

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

16

Grundfertigkeiten automatisieren

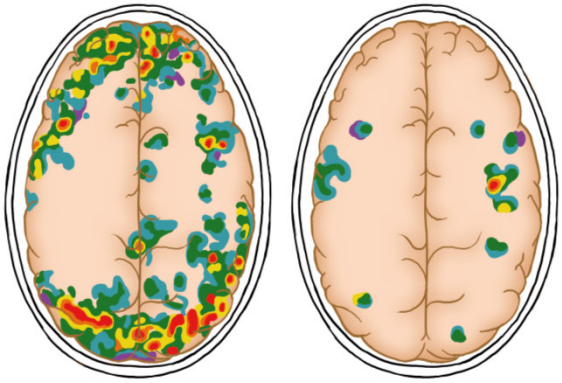
- In der Schule heute grösseres Augenmerk auf Verständnis
- Prozesse beinahe ohne bewusstes Nachdenken
- Kapazität frei für komplexere Aufgaben (Voraussetzung für gute und kreative Leistungen)
- Kinder bzw. Jugendliche mit Schwächen müssten mehr üben



AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

18

Lernstrategien
Auswendig lernen / automatisieren



- ✓ Kurze Einheiten
- ✓ Kleine Portionen (max. 5)
- ✓ Regelmässig wiederholen
- ✓ Rasche Rückmeldungen
- ✓ Nicht raten lassen
- ✓ Bei Fehlern sofort wiederholen

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

19

Wörter lernen

1. Schaue dir das Wort/ die Aufgabe gut an (mind. 20 s)
2. Versuche ein inneres Foto zu machen
3. Vielleicht hilft es dir die Augen zu schliessen oder nach oben zu schauen.
4. Siehst du das Bild vor dir? Bist du soweit?
5. Versuche einmal das Wort zu buchstabieren

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

20

TEXTE LERNEN

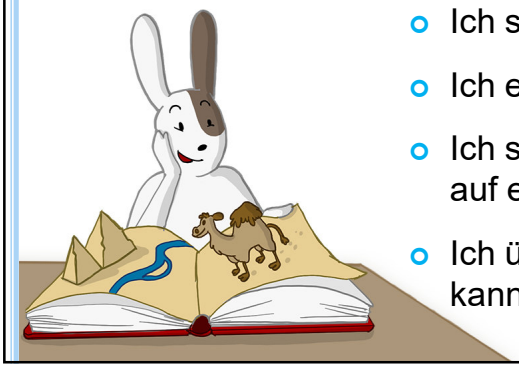
1. **Einen Abschnitt lesen**
   (inneren Film/ innere Bilder entstehen lassen)
2. Schlüsselbegriffe (max. 3-5) markieren
3. **Sich selbst erzählen, was man gelesen hat**
4. **Nachschauen, ob man alles richtig erinnert hat und Lücken füllen**
5. Pro Abschnitt eine Überschrift finden

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

21

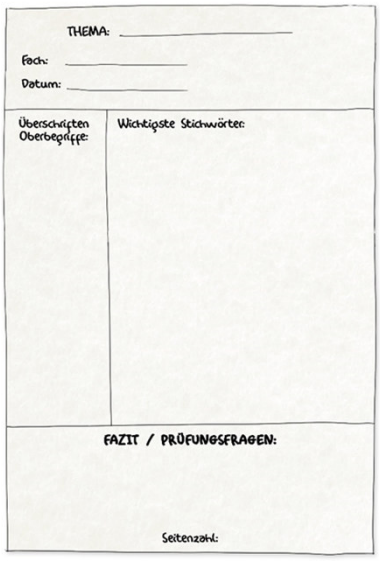
VERARBEITUNGSTIEFE

- Ich sage zu mir: Achtung, das ist jetzt wichtig!
- Ich lese die Überschrift und überlege mir, was ich schon zum Thema weiß / was die Lehrperson dazu erklärt hat.
- Ich formuliere in eigenen Worten, was ich gelesen habe.
- Ich suche Anwendungsbeispiele.
- Ich erkläre das Thema jemand anderem.
- Ich schreibe mir zu jedem Abschnitt 2-3 wichtige Punkte auf einen Zettel.
- Ich überlege mir, wofür ich dieses Wissen brauchen kann.



22

ZUSAMMENFASSUNGEN UND MITSCHRIFTEN


THEMA: _____

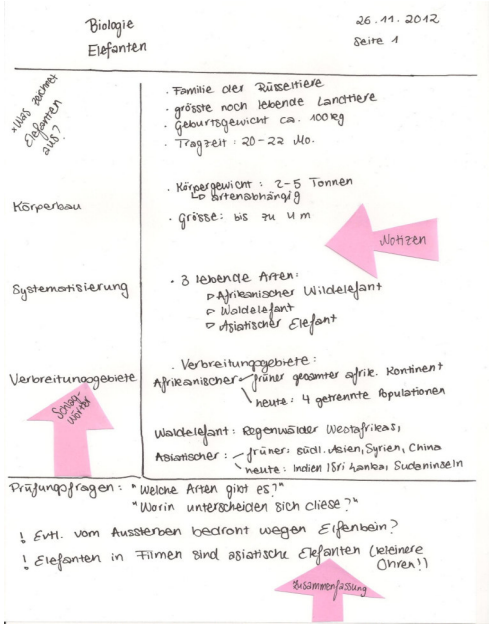
Fach: _____

Datum: _____

Überschriften Oberbegriffe:	Wichtigste Stichwörter:

FAZIT / PRÜFUNGSFRAGEN:

Seitenzahl:


Biologie
Elefanten

26.11.2012
Seite 1

Was zeichnet Elefanten aus?	· Familie der Rüsseltiere · grösste noch lebende Landtiere · Geburtsgewicht ca. 100 kg · Tragzeit: 20–22 Mo.
Körperbau	· Körpergewicht: 2–5 Tonnen ↳ artenabhängig · Grösse: bis zu 4 m
Systematisierung	· 3 lebende Arten: ▫ Afrikanischer Wildelefant ▫ Waldelefant ▫ Asiatischer Elefant
Verbreitungsgebiete	· Verbreitungsgebiete: Afrikanischer: früher gesamter afrik. Kontinent; heute: 4 getrennte Populationen Waldelefant: Regenwälder Westafrikas Asiatischer: früher: südl. Asien, Syrien, China; heute: Indien, Sri Lanka, Sudaninseln

Prüfungsfragen: "Welche Arten gibt es?"
"Worin unterscheiden sich diese?"

! Evtl. vom Aussterben bedroht wegen Elfenbein?

! Elefanten in Filmen sind asiatische Elefanten (kleinere Ohren!)

Notizen

Wichtig Wichtig

Zusammenfassung

23

GEHIRNGERECHTES LERNEN

- Mit mehreren Sinnen arbeiten / Inhalte vernetzen
- Auf Abwechslung zwischen den Schulfächern / Aufgabentypen achten
- Wissen immer wieder selbst testen
- Für genügend Pausen, Erholung und Schlaf sorgen
- In kleinen Portionen mit vielen Wiederholungen lernen
- Bei einem Fehler sofort die richtige Antwort mehrmals repetieren

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

24

Lernen in Bewegung

- Im Stehen oder Gehen lernen / arbeiten
- Auf dem Hometrainer lernen
- …

AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

25

Vokabeln mit Mnemotechniken merken

Vorgehen: Zu einer Vokabel oder einem Teil der Vokabel einen spontanen Gedanken festhalten und diesen dann mit der Bedeutung in einer Minigeschichte verbinden.

BEISPIEL: Vokabel: **brittle** → kleiner Pritt-(Klebe)stift
Bedeutung: **spröde**
Minigeschichte: Mit dem Pritt-Stift will ich zwei spröde Platten zusammenkleben, bleibe aber immer an den spröden Stellen hängen, so dass der Kleber total verschmiert.

Aus: «ich lern einfach, 2019,Iris Komarek»

26

VOKABELN MIT MNEMOTECHNIKEN MERKEN

JETZT DU: Vokabel: startle → _____

Bedeutung: erschrecken

Minigeschichte:

Vokabel: _____ →_____

Bedeutung: _____

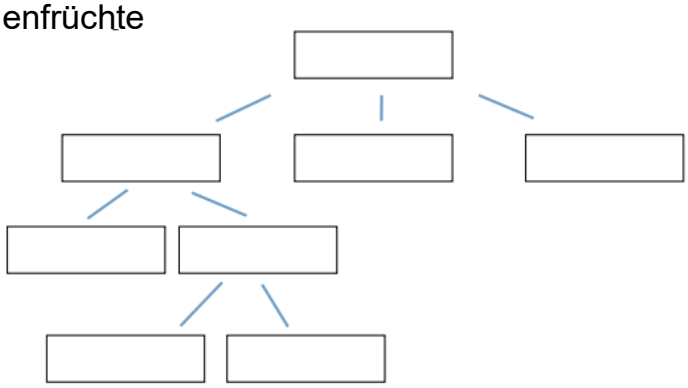
Minigeschichte :

Aus: «ich lern einfach, 2019,Iris Komarek»

27

ORDNUNG UND STRUKTUR IM GEHIRN DURCH CHUNKING

Ordne die folgenden Begriffe in eine Chunkmatrix ein.
Beispiel: Obst - Beerenfrüchte - Navel-Organgen - Zitronen - Zitrusfrüchte - Orangen - Blutorangen - Schalenfrüchte

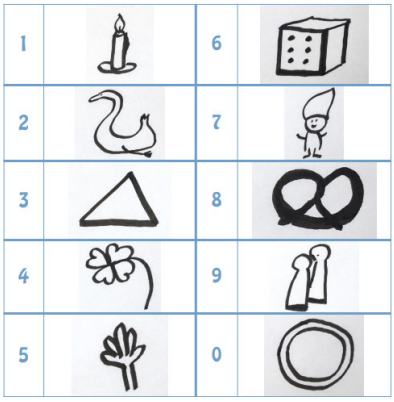


Aus: «ich lern einfach, 2019,Iris Komarek»

28

ZAHLEN MERKEN MIT ZAHLENBILDERN

Vorgehen: Zahlen werden in Bilder transformiert, die man sofort mit der Zahl assoziiert. Danach können die Bilder mit Hilfe der Geschichten-Technik verknüpft werden.



Aus: «ich lern einfach, 2019,Iris Komarek»

29

ZAHLEN MERKEN MIT DEM ZAHLENALPHABET

Vorgehen: Bilde einen Satz mit den Buchstaben als Anfangsbuchstaben aus dem Zahlenalphabet.

1 - A	**6 - F**
2 - B	**7 - G**
3 - C	**8 - H**
4 - D	**9 - I**
5 - E	**0 - J**

BEISPIELE:
5428: Ein Doktor brät Hühnchen
1789: Am Galgen hängt Ihr!
1989 : _____

Aus: «ich lern einfach, 2019,Iris Komarek»

30

EASY LEARNING – ZUM SUPERBRAIN OHNE LERNMARATHON (PULS CHECK, SRF)

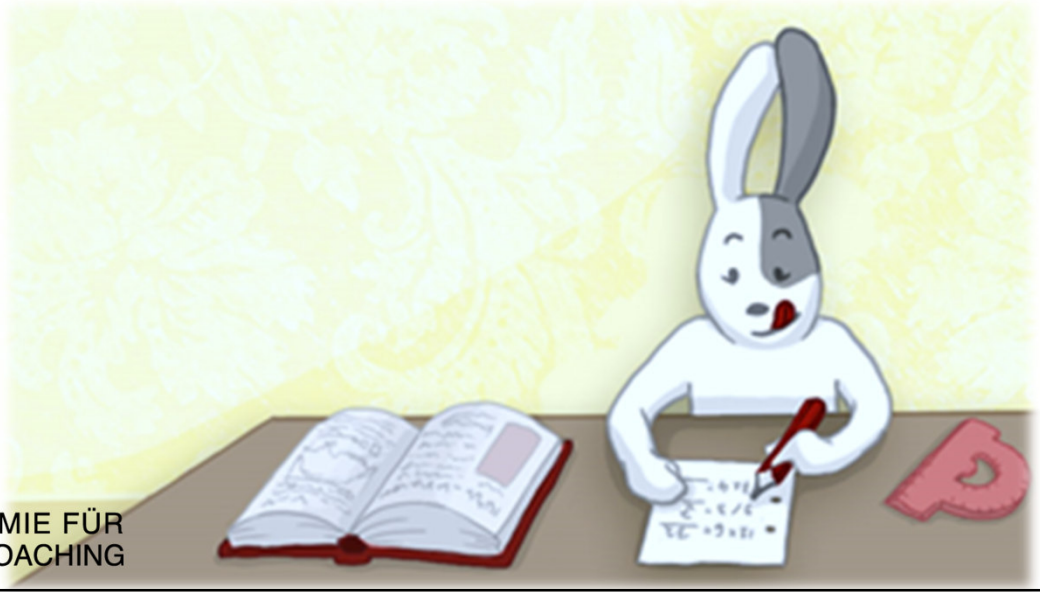
Ein kurzweiliges Video für Jugendliche und Erwachsene zum effizienten Lernen (active recall – Inhalte abrufen). 16.34 min.
«Wie du richtig viel Stoff in dein Gehirn hineinbringst oder gar eine Fremdsprache einfach lernen kannst, erfährst du in dieser Folge.»

https://youtu.be/l9hvz3O-iqc?si=x-6r57KamDmpzO_8

Lerncoaching Rütimann
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

31

SELBSTORGANISATION UNTERSTÜTZEN UND TRAINIEREN

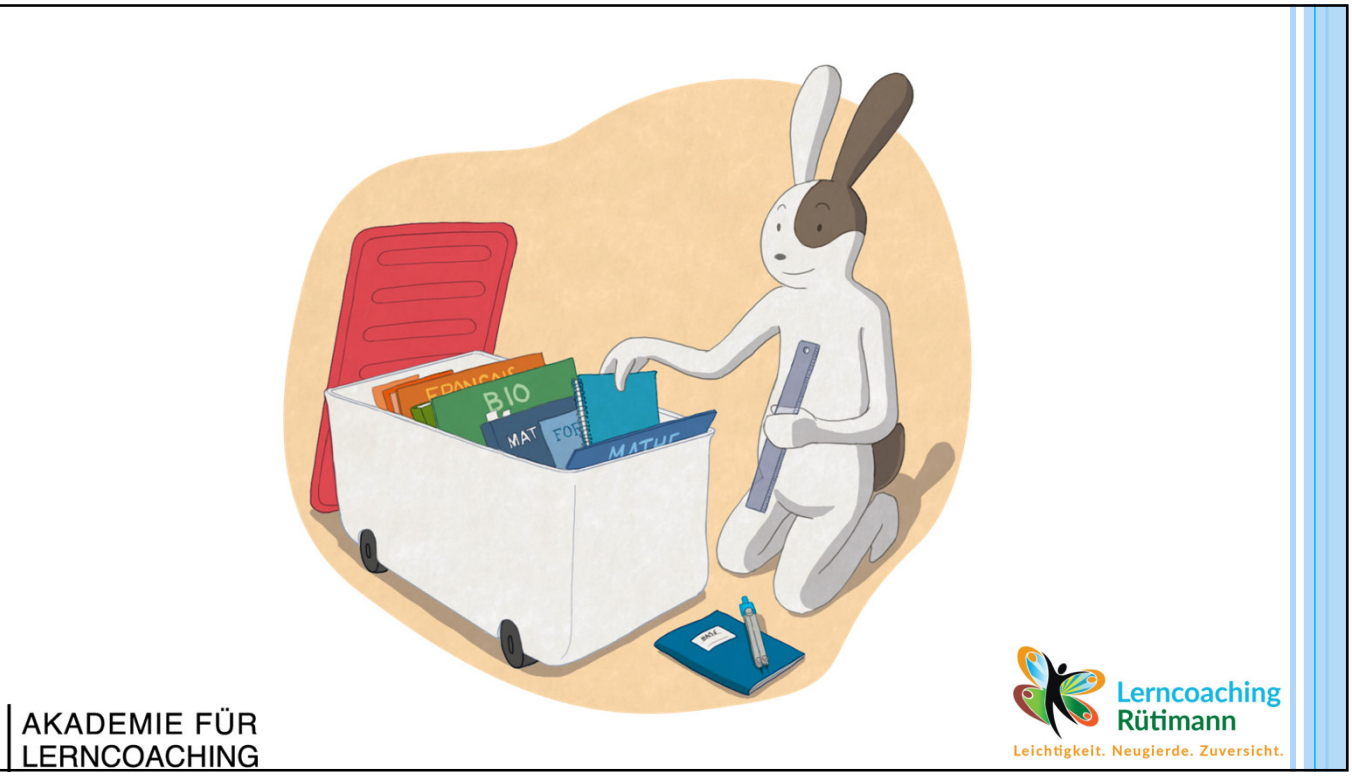


AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

32

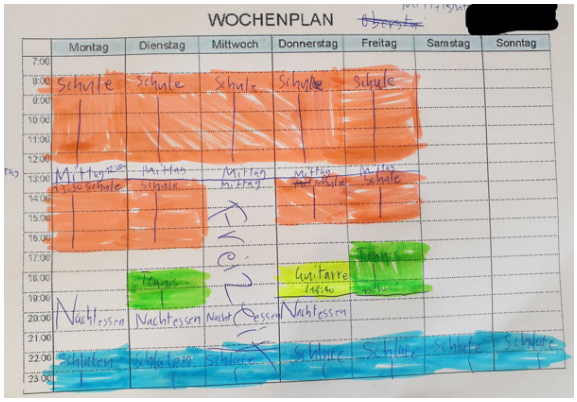
Montag, 12.09
Dienstag, 13.09
~~Mensch & Umwelt~~
Mathe
Arbeitsblatt Aug. 3–7
~~Musik~~
Deutsch
15 Minuten lesen
Englisch
Workbook S.98, Aufg.2
Englischwörter 1–10 (unit 8)
Französisch
Fragen zum Text beantworten S.55
Mathe
ZEILE IST LEER GEBLIEBEN:
FREUND ANRUFEN!
~~Religion~~
Deutsch
Gedicht Erlenkönig lesen
AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING

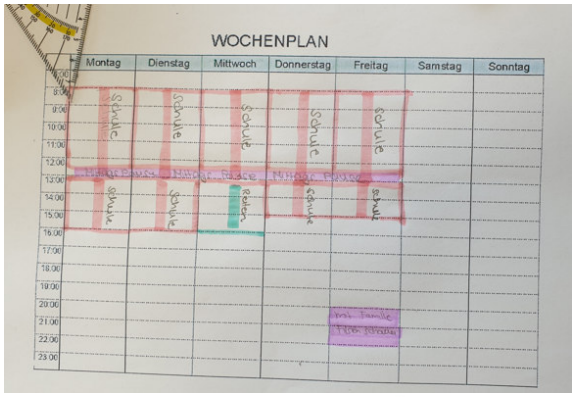
33


BIO
MAT
AKADEMIE FÜR
LERNCOACHING
Lerncoaching
Rütimann
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

34

KONZENTRATION
GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!





EINEN WOCHENPLAN ERSTELLEN

Lerncoaching Rütimann
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

35

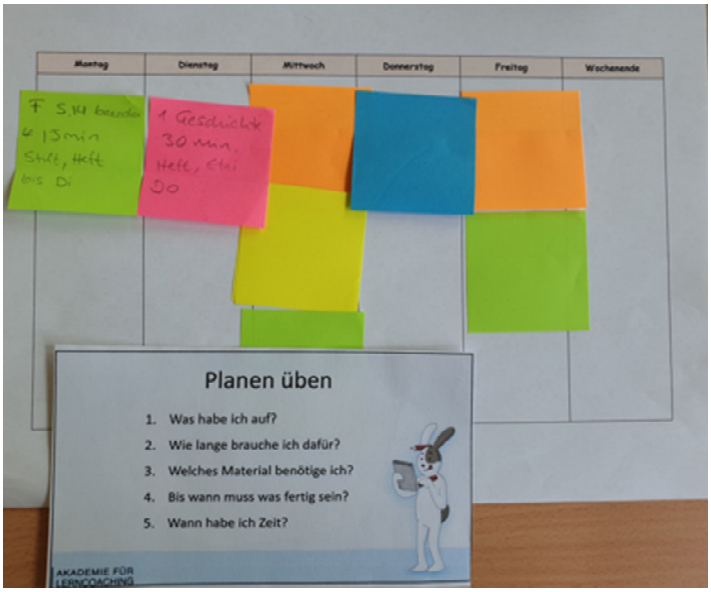
KONZENTRATION:
GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN!

1. Was habe ich auf?
2. Wie lange brauche ich dafür?
3. Welches Material benötige ich?
4. Bis wann muss was fertig sein?
5. Wann habe ich Zeit?

AKADEMIE FÜR LERNCOACHING

36

GEMEINSAM PLANEN

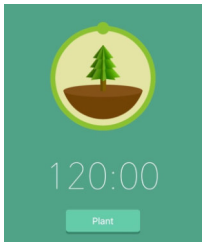


Lerncoaching Rütimann
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

37

HINWEISE ZU APPS, YOU TUBE & KI

APPS
Trello: Planungs App (to do, im Gange, fertig)
Diverse Apps nach Kanban oder Wochenpläne, Kalender
Konzentration: Forest App, Visual Timer
Mind Map: simple mind
Karten lernen: Card2brain, Quizlet*
Mathe: Photomath
Sprachen: Google Übersetzer (auch Texte fotografieren)



You Tube – Erklärfilme, Tutorials: diverse Inhalte erklären lassen
KI-Assistenzen (z.B. bei **fobizz**): Inhalte nachfragen, Ideen für Texte (Aufbau, Inhalt), Inhalte von Büchern – vorentlasten, einfacher erklären) usw.

Lerncoaching Rütimann
Leichtigkeit. Neugierde. Zuversicht.

38