

Gehirngerechte Lerntipps für Schüler/-innen der Kaiser-Lothar-Realschule plus Prüm für erfolgreiches Lernen zuhause

in der Zeit der Schulschließungen aufgrund der Infektionsgefahr durch das Corona-Virus

von Frau Lamberty, Pädagogische Koordinatorin der KLRplus Prüm und Lerntherapeutin

1. Lernplanung/Struktur: Verschaffe dir einen Überblick über den Lernstoff und die zu erledigenden Aufgaben. Alles ist für dich hinterlegt auf unserer Homepage unter deiner Klasse. Lege dir täglich feste Lernzeiten fest, am besten einzelne Lernblöcke mit dazwischenliegenden Pausen. Hake alles Erledigte ab, damit du deine Lern- und Arbeitsfortschritte sehen kannst. Das verschafft dir Sicherheit und neue Motivation.

Wichtig ist eine feste Tages-Struktur, die jedem Lernenden Halt gibt! Vermeide den Fehler, den Tag halb zu verschlafen und die Aufgaben vor dir herzuschieben. Der abzuarbeitende „Berg“ an Aufgaben wird dadurch immer größer, was Lernfrust statt Motivation erzeugt.

2. Lernumfeld: Achte auf einen festgelegten, eigenen Arbeitsplatz mit ausreichend gutem Licht und RUHE! Halte deinen Arbeitsplatz in Ordnung und räume alle Dinge, die dich ablenken, vor dem Lernen zur Seite. Achte, auch wenn das zuhause vielleicht schwerfällt, auf eine RUHIGE Lernatmosphäre ohne Musik, Fernsehen und Handy.

Achtung: Die Konzentration leidet, wenn potenzielle Ablenkungen in Reichweite sind. Ein umgedreht auf dem Tisch liegendes Handy erfordert Anstrengung, dem zu widerstehen. Dieser unnötige Energieaufwand geht zulasten deiner Konzentrationsfähigkeit.

3. Lernmaterial/Heftführung: Achte auf Vollständigkeit deiner Unterlagen und der zu erledigenden Aufgaben. Schreibe deine Lösungen leserlich und gliedere deine Texte. Hebe Überschriften farbig hervor und notiere das Datum der Erledigung an den Rand. Kontrolliere stets deine Lösungen auf Vollständigkeit und Richtigkeit. Achte auf Übersichtlichkeit, damit die Lehrpersonen im Homeoffice oder nach Schulbeginn in der Schule direkt die Vollständigkeit deiner Aufgaben sowie Zusammengehöriges erkennen können.

4. Pausen: Lege regelmäßig kurze „aktive“ Pausen ein. Achte dabei auf frische Luft, Bewegung und trinke Wasser (benötigt das Gehirn). Pausiere nicht erst bei massiver Erschöpfung, sondern vorher, um einer solchen vorzubeugen.

Achtung: Verbringe die Pausen nicht am Handy, da das „Daddeln“ am Handy Inhalte aus dem Arbeitsgedächtnis „überschreiben“ kann, die dann abends in der Erstschlafphase nicht in dein Langzeitgedächtnis transportiert werden. Die Konzentrationsfähigkeit muss sich erholen können – ohne Handy, Fernseher und andere Medien und der damit verbundenen Reizüberflutung.

5. Abwechslung: Zum besseren Abspeichern im Gehirn ist es besser, ähnliche Fächer (z.B. Sprachen) nicht direkt hintereinander zu lernen. Lernen in Bewegung bringt ebenfalls Ablenkung.

Tipp: Gehirngerechte Lernmethoden können den Spaß am Lernen steigern und den täglichen Lernaufwand reduzieren. Informieren Sie sich gerne im Internet unter „Brain-Gym“ (http://www.laspo.de/images/8.1_Braingym.pdf oder <https://de.hanspeterbecker.com/edukinestetik-fuer-besseres-lernen>). Weiteres zum Thema Konzentration finden Sie unter <https://www.lernen.net/artikel/konzentration-steigern-4-uebungen-und-9-tipps-947/> Empfehlenswert ist auch die Lernapp ANTON !

6. Lernteam/Lernpartner für jeden Lernenden: Ziel sollte stets sein, dass jede/r Lernende selbstständig das Lernen organisiert und eigenständig die zu erledigenden Aufgaben bearbeitet. Jedoch benötigen Kinder und Jugendliche auch Rückmeldungen, besonders positive Verstärker und Lob. Hilfsmöglichkeiten und Ansprechpartner sollten jedem Kind und Jugendlichen bekannt sein. Das vermittelt Sicherheit, wenn sich Lernprobleme einstellen. Hier sind Lehrpersonen und Eltern gefragt.

Liebe Eltern,

besonders in Zeiten der Heimarbeit ist für viele Schülerinnen und Schüler die Unterstützung der Eltern für den Lernerfolg besonders wichtig. Untersuchungen zeigen, dass sich am Lernerfolg ihrer Kinder interessierte Eltern positiv auf deren Lernerfolg auswirken. Loben Sie Fleiß und Anstrengungsbereitschaft Ihrer Kinder in der jetzigen Heimarbeitsphase, fordern Sie aber auch bei fehlender Motivation oder mangelndem Engagement die Lern- und Anstrengungsbereitschaft Ihres Kindes ein. Dabei sind das Aufstellen eines Tages- oder Wochenplanes für Ihr Kind mit festen Lernzeiten und regelmäßiger Rückmeldung an Sie ein gutes Werkzeug, was in jedem Fall Druck („Du musst doch...“) vorzuziehen ist. Der positive Rückhalt der Eltern ist in diesen schweren Zeiten unheimlich wichtig. Sie sind als Lernpartner sehr bedeutsam und fungieren als Bindeglied zwischen Schule und den zuhause lernenden Kindern. Wenden Sie sich an uns, wenn das Lernen zuhause sich als äußerst schwierig herausstellt und Sie Hilfe oder Ratschläge benötigen: lamberty@klrplus.de Besonders angesprochen sind Eltern in systemrelevanten Berufen mit hohem Arbeitseinsatz in Zeiten des Corona-Virus, natürlich auch alle anderen hilfesusuchenden Eltern.

Wichtig ist die Zusammenarbeit und der Zusammenhalt aller an unserer Schulgemeinschaft beteiligten Personen, damit wir die Herausforderungen der jetzigen Sondersituation meistern können... im Sinne und zum Wohle jedes einzelnen Lernenden an unserer Kaiser-Lothar-Realschule plus Prüm.

Bleiben Sie gesund!

Es grüßt Sie herzlich

Stephan Schilling

Schulleiter

Stefanie Lamberty

päd. Koordinatorin