

Erasmus-Projekt

Fit für deine Zukunft – Mobil und gesund durch Europa

(*Fit For your Future*)



Projektzeitraum: 2018-2020

Arbeitsblätter, Informationen und Videos zu den Themen Lernprozesse, Lernumfeld und Lernroutinen

Auf den folgenden Seiten sind (Unterrichts-)Materialien und 3 Videos zu finden, die zum Ziel haben, die Lernprozesse und -routinen von Schülerinnen und Schülern zu verbessern und somit ein erfolgreiches Lernen zu unterstützen.

Sprache: Deutsch

Bereiche: ‚Lernen lernen‘, Klassenleiterstunde, Projekttag; Biologie, Sport

Verwendung: Die vorliegenden Übungen und Informationen lassen sich auf vielfältige Weise in Unterricht und Schulleben integrieren. Gerade in der Orientierungsstufe (Klassen 5 und 6) lässt sich hierdurch auch ein eventuell bestehendes Methodenkonzept ‚Lernen lernen‘ sinnvoll ergänzen.

Dauer: wenige Minuten pro Übung/Material.

Sozialform: Einzel- und Partnerarbeit

Quellenangaben: www.scoyo.com, www.srf.ch, www.scook.de, www.br.de, www.lernwelt.at

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

FI UND MO BIL DURCH EURO PA

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Lehrfilme und Arbeitsmaterialien zu Bewegung und Leistung

Teil 1: Informationsteil

1. Wie nimmt das Gehirn neue Informationen auf und speichert diese?
2. Wie gelangen also neue Informationen in unser Gedächtnis?
3. Checkliste & Tipps

Teil 2: Übungen & Ausführungen

4. Übungen für Lernpausen/Konzentrationssteigerung zwischendurch
5. Analyse der eigene Lernroutine
6. Videos zur genaueren Ausführung der Übungen

Arbeitsblatt 1: Wie nimmt das Gehirn neue Informationen auf und speichert diese?

- Lernen beschreibt den Prozess des Aneignens und Anwendens von Wissen und Fähigkeiten
- Das Gedächtnis wird in zwei Teile aufgeteilt: **deklaratives** und **nicht-deklaratives** Gedächtnis
- Im **deklarativen** Gedächtnis werden Episoden unseres Lebens und Ereignisse gespeichert, die wir uns immer wieder hervorholen können. Im semantischen Gedächtnis, ebenfalls Teil des deklarativen Gedächtnisses, behalten wir Fakten und Zahlen, die wir bewusst erlernt haben
- Im **nicht-deklarativen** Gedächtnis laufen Prozesse, die wir nicht oder kaum bewusst steuern, z. B. Radfahren oder das Wiedererkennen von Personen, Gegenständen und Orten

Wie gelangen also neue Informationen in unser Gedächtnis?

- Unzählige Eindrücke werden von den Sinnesorganen als Informationen auf Nervenbahnen ans Gehirn weitergeleitet und dort in neuronalen Netzen gespeichert
- Im Zwischenhirn werden zuerst unwichtige Eindrücke aussortiert und wichtige für **maximal zwei Sekunden im Ultrakurzzeitgedächtnis** gespeichert
- Im Anschluss verweilt die neue Information **für bis zu 45 Sekunden im Arbeitsgedächtnis**, wo man sich z. B. auch eine Telefonnummer für kurze Zeit merken kann, ohne dass sie Anschluss noch einmal abrufbar wäre
- Das **Kurzzeitgedächtnis** kann neue Informationen anschließend **für einige Stunden** aufrechterhalten
- Im **Langzeitgedächtnis**, das den gesamten Kortex durchzieht, werden Informationen **längerfristig**, also teilweise für Jahre gespeichert. Neue Informationen werden dazu bei bereits vorhandenen Informationen eingespeichert, sie überschreiben oder ersetzen diese. Sie bilden als Neuronen Verbindungen einen Teil des gesamten Netzwerks und sind integriert
- Durch jedes neue Lernen verändert sich also teilweise die Hirnstruktur. Diese neuronalen Netze sind umso stärker und können schneller arbeiten, je häufiger sie trainiert werden, also je öfter Informationen abgerufen werden

Arbeitsblatt 2: Checkliste & Tipps

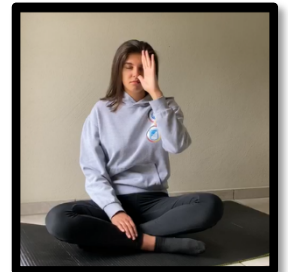
Hier sind einige Voraussetzungen, die für erfolgreiches Lernen erfüllt werden sollten und was vermieden werden sollte:

- Lerne nicht nur, wenn eine Klausur ansteht, sondern versuche so oft wie möglich die Unterrichtsinhalte selbstständig zu verinnerlichen.
- Wähle die richtige Uhrzeit aus, um zu lernen: Achte darauf, dass es nicht zu spät wird; je früher du die Dinge erledigst, desto mehr Zeit hast du dann für andere Sachen.
- Wohlfühlatmosphäre schaffen: Schaffe dir ein Lernumfeld, in dem du konzentriert arbeiten kannst, und schütze dich vor allem, was dich ablenkt, d.h. leg dein Handy zur Seite und vermeide andere elektronische Geräte.
- Ziel setzen: Was will ich erreichen? Wenn du ein Ziel hast bist du viel fokussierter auf das, was du machst.
- Lernplan erstellen: Wann und was lerne ich? Wann wiederhole ich das Gelernte? Nicht alles auf einmal machen!
- Positiv denken: Wenn man positiv denkt und davon ausgeht, dass alles klappt, ist die Chance groß, dass es auch so ist. Denn lernen beginnt im Kopf und mit der richtigen Einstellung. Lernen soll Spaß machen!
- Zwischendurch Pausen einlegen, in denen man sich zum Beispiel etwas bewegt und unter anderem auch die folgenden Übungen nachmachen kann.
- Belohne dich nach dem Lernen für deine Arbeit: Es verstärkt eventuell deine Motivation für das nächste Mal!
- Genug Schlaf: Im Schlaf werden Informationen verknüpft, geordnet und abgespeichert. Mit ausreichend Schlaf ist man fit, motiviert und bereit, Neues zu lernen
- Richtige Ernährung: Das heißt viel trinken und Süßigkeiten vermeiden! Das Gehirn verbraucht mehr als ein Fünftel des täglichen Energiebedarfs des ganzen Körpers.

Arbeitsblatt 3: Übungen für Lernpausen um die Konzentration zu steigern und um kurze Entspannung in den Schulalltag einzuführen

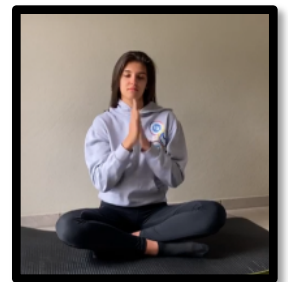
Übung 1:

- Mit linken Daumen linkes Nasenloch verschließen
- Finger zeigen gestreckt zur Decke
- Augen schließen
- Schulterblätter leicht zusammenziehen, Bauch entspannen
- Bewusst durch das rechte Nasenloch ein und ausatmen



Übung 2:

- Hände aneinander reiben bis sie warm werden
- Augen schließen
- Warme Handballen in Augenhöhle ablegen
- Finger auf Stirn legen
- Tief ein und ausatmen
- Übung beenden, wenn Hände abgekühlt sind
- Bei Bedarf wiederholen



Übung 3:

- Arme zur Seite strecken
- Augen schließen
- Handflächen zeigen nach unten
- Körper ist aufrecht und Schulterblätter leicht zusammengezogen
- Beim Einatmen linke Hand nach oben klappen, rechte nach unten
- Beim Ausatmen wechseln
- Einatmen, Handposition wechseln
- Mehrere Male wiederholen



Zu den verschiedenen Übungen findet ihr ebenfalls passende Videos, welche die Ausführung der einzelnen Schritte näher erläutern und darstellen.

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Arbeitsblatt 4: Selbsttest - Lernst du richtig?

Sicherlich lernst du so, wie du glaubst, dass es für dich am besten ist. Doch hast du dir schon mal Gedanken darüber gemacht, ob dies wirklich die optimalste Lernmethode ist?

Deine Noten in der Schule hängen sehr stark davon ab wie du lernst. In der nächsten Zeit kannst du ein kleines „Selbstexperiment“ machen, um rauszufinden, wie du lernst und ob du vielleicht etwas verbessern könntest. Vielleicht wendest du ja schon einige Tipps und Tricks an, welche du auf den anderen Arbeitsblättern findest. Wenn du dir nicht sicher bist, kannst du jetzt dein eigenes Lernverhalten mit Hilfe der folgenden Fragen analysieren und bestenfalls verändern.

1. Wann fängst du an für eine Klausur zu lernen?
2. Lernst du nur, wenn Klausuren anstehen oder auch zwischendurch?
3. Wie gehst du beim Lernen vor? Was tust du davor, was danach und machst du Pausen zwischendurch?
4. Zu welcher Uhrzeit lernst du meistens?
5. Belohnst du dich nach dem Lernen für deine Arbeit?
6. Was denkst du selbst von deinem aktuellen Lernverhalten?

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung

Arbeitsblatt 4: Selbsttest-Auswertung

Wenn du dich nun selbst beobachtest und die Fragen ehrlich beantwortest hast, dann lies dir noch einmal deine Antworten durch und vergleiche diese mit den genannten Tipps und Vorgehensweisen auf Arbeitsblatt 2. Wenn du Unterschiede erkennst, versuche dich mehr an unsere Ratschläge zu halten, so dass du bestmögliche Leistungen erreichen kannst.

Viel Erfolg!

Gefördert durch



Erasmus+
Schulbildung