



WILLKOMMEN AM GYMNASIUM

Selbstmanagement

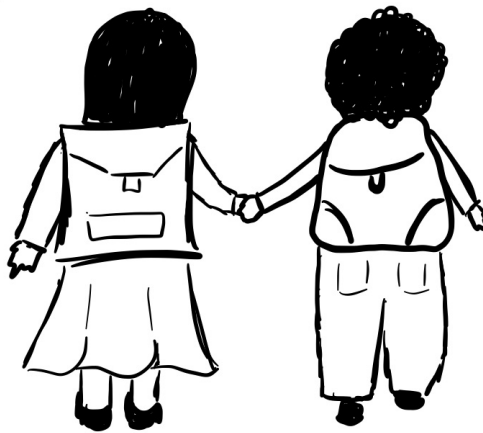
Arbeitsplatz
Zeitmanagement
Motivation

Lern- und Arbeitstechniken

Verstehen
Auswendig
Vokabeln

Selbstfürsorge

Ausgleich
Misserfolge
Prüfungsangst
Entspannung



Einführung	3
An wen kann ich mich wenden?	3
Selbstmanagement	4
der richtige Arbeitsplatz	5
Exkurs Heftführung und Büchertasche	6
Motivation und Einstellung	7
Zeitmanagement	8
Hausaufgabenheft, Journal, Kalender	9
Dein Rhythmus	11
Lern- und Arbeitstechniken	13
Grundsätzliches	13
Was bedeutet "Lernen"?	13
Lang- und Kurzzeitgedächtnis	14
den Unterricht nutzen	14
Auswendig lernen	16
Eselsbrücken	16
Ketten-/ Locimethode/ Gedankenpalast	17
Verstehen	18
Spicker, Lernplakat, Mindmap und Cluster	18
5-Schritt-Lesetechnik	20
Vokabeln lernen	20
Vokabelheft - Vokabelkartei - App?	21
Wortfelder	21
Gedächtnistraining und Denksport	22
In der Prüfung	23
Selbstfürsorge	25
Ausgleich	25
Wie gehe ich mit Misserfolgen um?	26

Bildnachweise:

Kalender S 9	kalenderpedia.de	Vokabelkartei S 21	https://eoutlet.onlinestore2023.com/category?name=vokabeln%20lernen%20mit%20karteikartensystem
Schulbuch S 16	Englisch-buch der 5. Klasse	Operatoren S 23	Lehrplan Plus
Beispielaufgabe S 18	Lehrplan Plus		

Einführung

Willkommen bei uns am Gymnasium Marktbreit. Wir freuen uns, dass Du da bist und wünschen Dir eine interessante, bereichernde und schöne Zeit hier.

Manchmal wird ganz schön viel auf Dich zukommen, und gerade am Anfang ist alles noch neu und unbekannt für Dich. Keine Sorge; das geht den meisten so.

Du kannst jederzeit alle Schüler und Lehrer, die Du auf dem Gang triffst, um Hilfe fragen, wenn Du bspw. nicht weißt, in welchem Raum Du jetzt sein solltest, oder wo dieser Raum denn überhaupt sein soll, oder wo Du Deine Büchertasche in den Pausen lassen kannst, oder wo der Bus abfährt Sie wissen vielleicht nicht sofort die Antwort, aber sie wissen, wen sie fragen müssen.

In diesem Heft möchten wir Dir Hilfestellungen geben, die Dir die Umstellung auf das Gymnasium erleichtern sollen. Schritt für Schritt wirst Du in den nächsten Jahren lernen, Dich mehr und mehr selber zu organisieren, selber Verantwortung für Deine Entwicklung zu übernehmen und selber zu entscheiden, wie Du lernen und arbeiten willst. Wir Lehrer sind aber jederzeit für Dich da, wenn Du dabei Schwierigkeiten hast oder Rat möchtest - oft geben wir ihn sogar ungefragt.

Du kannst das Buch entweder von vorne bis hinten durcharbeiten, oder Du pickst Dir Themen heraus, die für Dich gerade wichtig sind. Denke aber daran: Das hier ist keine Bibel, kein Beipackzettel und kein Songtext - das heißt, Du musst nicht alles exakt so umsetzen wie es hier steht. Wir haben schlicht einige Erfahrungen und Tipps gesammelt, die schon vielen geholfen haben. Sieh es vielleicht eher wie eine Sammlung von Grundrezepten, die Du an Dich, Deine Gewohnheiten und Deine Bedürfnisse **anpassen** kannst. Umgekehrt aber wird es nichts helfen, das Heft druchzuarbeiten aber nichts davon umzusetzen. Wir können Dir Ratschläge geben und Dir helfen, **umsetzen musst Du** das dann aber.

Anfangs wird es ganz schön viel Zeit und Anstrengung kosten, neue Methoden auszuprobieren und einzuüben. Je länger Du sie aber verwendest, desto flüssiger werden sie ablaufen und Dir letztendlich sogar Zeit sparen.

An wen kann ich mich wenden?

Wir sind für Dich da.

Du kannst Dich prinzipiell an jeden Lehrer, dem Du vertraust und mit dem Du gerne sprechen möchtest, wenden. Auch Deine Tutoren helfen Dir gerne weiter. Zusätzlich haben wir an der Schule Experten für bestimmte Probleme und Herausforderungen:

Frau Huber

Schwerpunkt Schulpsychologie, v.a. Ängste, Mobbing und Leistungsschwierigkeiten

Mi 2. Pause Raum 21.01

schulpsychologie@gymnasium-marktbreit.de

Frau Bögelein

Schwerpunkt
Schulsozialarbeit
1.&2. Pause
Spieletreff neben
Schülerlesebibliothek,
Mo/Die 9:00-11:30,
Do 9:25-11:25,

Frau Hoffmann

Schwerpunkte
Schullaufbahn und
Lernschwierigkeiten
beratung@gymnasium-marktbreit.de



dann auch unter 0157-3548 2093
schulsozialarbeit@gymnasium-marktbreit.de

Außerdem kannst Dich an **Frau Weinrich und Herrn Urkiaga**, die gewählten Verbindungslehrer, wenden. Ihr Schwerpunkt ist die Vermittlung zwischen Lehrern und Schülern.

Du kannst auch bspw freitags ins **Lernstudio** oder die **Lernwerkstatt** kommen, um Hausaufgaben zu machen, zu lernen oder Lerntechniken kennenzulernen.

Ältere Mitschüler, die Lerntutoren, warten hier auf Dich und helfen Dir gerne dabei. Hin und wieder haben wir auch Nachmittags, an denen Du Dich über spezielle Themen informieren kannst:

Du brauchst jetzt sofort Hilfe, weil Du Probleme hast? Oder Du willst mit jemandem außerhalb der Schule sprechen? Du kannst die **Telefonseelsorge** unter 0800 1110111 oder 0800 1110222 anrufen. Sie bietet auch eine Beratung per Mail oder Chat an. Du musst Dich vorher registrieren; die Beratung ist aber anonym und abhörsicher. Mehr unter <https://online.telefonseelsorge.de/>

6.10. Vorstellung Lernstudio an sich und Heft

10.11. Zeitmanagement

1.12. Ordnung - im Kopf und außerhalb

12.1. Stress und Angst

2.2. Ausgleich 1, eher aktiv

1.3. Auswendig und Vokabeln lernen

12.4. Lernplakat und 5-schritt-Lesetechnik

10.5. Ausgleich 2, Atmen & Vorstellung Autogenes Training

7.6. Spielend lernen?

5.7. Denksport

Selbstmanagement

damit ich den Überblick habe

Stellen wir uns vor, Du möchtest eine Burg aus Pappe basteln. Welche Materialien und Werkzeuge brauchst Du dazu? Pappe, Schere, Bleistift, Kleber, eine stabile Unterlage und Platz, vielleicht auch noch schöne Farben. Hast Du das alles, kannst Du loslegen.

Entscheidend ist hierbei allerdings, dass Deine Materialien und Werkzeuge gut sind: Wie sieht Deine Burg am Ende aus, wenn Dein Bleistift ständig abbricht? Oder Deine Schere unscharf ist? Oder Deine Pappe ständig reißt? Oder Du das ganze auf einem kleinen Hocker bastelst? Für eine schöne Burg, eine Burg, die so ist, wie Du sie Dir wünschst, brauchst Du gute Materialien und Werkzeuge.

Was für deine Burg gilt, gilt genauso für jedes Projekt und jede Herausforderung Deines Lebens. Nur sind die meisten Materialien und Werkzeuge ... in Dir drinnen:

- Verschaffe Dir einen Überblick über Deine Aufgaben.
- Nimm Dir Zeit Deine Aufgaben zu erledigen.
- Konzentriere Dich auf das, was Du tust.

Das tolle ist, dass Du Dein Werkzeug weiterentwickeln, upgraden kannst! Darum geht es in diesem Kapitel.

Kurz gesagt:

**der richtige Arbeitsplatz,
die richtige Einstellung und
das richtige Zeitmanagement**

}

helfen Dir, Deine Aufgaben besser und leichter zu bewältigen.

der richtige Arbeitsplatz

Ich habe einen Garten. Dort wachsen Lavendel, Flieder, Gurken, Tomaten und noch einiges mehr.

Was muss ich tun, damit meine Tomaten gedeihen? Meine Tomaten brauchen genug Sonne und Wasser, aber auch gute Erde, vielleicht mal Dünger, etwas Pflege und auch gute Luft. Außerdem gibt es einige Dinge, die meine Tomaten gar nicht brauchen können: Blattläuse zum Beispiel, oder Unkraut.

Du hast einen Schreibtisch. Dort wachsen oder entstehen Fähigkeiten und Wissen. Auch Dein Schreibtisch muss diesen Deinen Pflänzchen bestimmte Dinge bieten, damit sie gedeihen können, und andere Dinge schaden ihnen eher:

Du brauchst Platz und Ordnung.

Ich bin ein eher unordentlicher Mensch. Hefte, Stifte, Kleber, Bücher, alles lege ich mal schnell neben mich, wenn ich sie nicht mehr brauche. In regelmäßigen Abständen finde ich meinen Schreibtisch dann vollgestellt mit allem möglichen Zeug, das ich gerade doch gar nicht brauche, das mir den Platz wegnimmt, das mich ablenkt, und das ehrlich gesagt auch einfach unschön und ungemütlich ist.

Dann räume ich auf und schmeiße ganz viel weg - und fühle mich wieder wohl, habe wieder einen Überblick, mag meinen Schreibtisch wieder.

...

Auf Deinem Schreibtisch sollte Platz für ein bis zwei aufgeschlagene Bücher und ein bis zwei aufgeschlagene Hefte sowie Dein Mäppchen sein. Für die vielen anderen Dinge, Bücher, Hefte, Malkasten und und und brauchst Du andere Orte, am besten ordentliche Regale oder Ordnungskisten.



Du brauchst genug Licht, frische Luft und angenehme Wärme.

So fühlst Du Dich ja auch wohler.

Lüfte Dein Zimmer deshalb regelmäßig, z.B. in den Lernpausen (vgl. Pausen).

Du brauchst Ruhe und ungestörte Zeit

Gute Gedanken und Ideen entwickeln sich, wenn Dein Gehirn mit nichts anderem,- Schokokekse mag ich am liebsten, wo sind eigentlich meine grünen Socken? - beschäftigt ist. In der Zeit, die Du für eine Aufgabe festgelegt hast (vgl. Rhythmus) Wow, der neue Comic sieht spannend aus, ist nur diese Aufgabe wichtig. Das bedeutet:

- Fernseher und Radio aus - entspannende Musik kann aber durchaus förderlich sein
- alles, was Dich ablenkt, muss jetzt weg
- am besten bastelst Du Dir ein Türschild, sodass auch die anderen in der Wohnung wissen, dass Du jetzt nicht gestört werden sollst.

Kurz gesagt:

An einem	freien ordentlichen hellen gelüfteten angenehm warmen und ruhigen	}	Arbeitsplatz kannst Du Dich besser konzentrieren.
----------	--	---	---

Wie anfangen? Z.B.

Räume deinen Schreibtisch auf.	Lüfte Dein Zimmer vor den Hausaufgaben.	Bastel Dir einen Becher für Deinen Füller, Bleistift und Schere
--------------------------------	---	---

Exkurs Heftführung und Büchertasche

Sascha und Toni:

- Hey, die Englisch-Schulaufgabe ist in zwei Wochen. Wir sollten mal was lernen.
- Ähm ... kann ich mir vielleicht Dein Heft ausleihen?



Was meinst Du, welches Heft sich besser zum Lernen eignet? Warum?

Deine Hefte sind wichtige Werkzeuge für Deine Arbeit. Genau wie ein Handwerker gute Werkzeuge braucht, sollen auch Deine Werkzeuge gut funktionieren. Dafür musst Du ...

Wiederholung
Singular (Einzahl) und Plural (Mehrzahl)

I	am/ 'm	We	are
	do		do
You	are	You	are
	do		do
He	is	They	are
The boy	does	The boys	do

He-she-it
das -s muss mit!

Normaler Plural: -s
dogs, boys, balls ...

Beachte: Nach einem s-Laut -es
houses, fridges, sentences

Ausnahmen:
families, hobbies

S106-107
Heft 57-8

Verb Sg - Pl

~~You are~~ He is / ~~does~~ He are / ~~You are / do~~
~~We are~~ They are / do

dog + s
house +
! hobbies

- o ordentlich und leserlich schreiben - und natürlich korrekt!
- o Überschriften und bspw Merksätze hervorheben
- o Abstände und Rand für Notizen lassen
- o Arbeitsblätter an der richtigen Stelle einkleben.

Farben und Symbole weisen auf wichtige Inhalte hin.

Lesezeichen helfen dabei, wichtige Seiten schnell zu finden. Du kannst die Seiten auch nummerieren und die erste Seite als Inhaltsverzeichnis benutzen.

Das gleiche gilt natürlich für den Werkzeugkoffer - Deine Büchertasche:



- o Welche Materialien brauche ich morgen?
Hefte, Bücher, Stifte, Lineale etc
- o immer dabei haben:
Ersatzpatronen, Schere und Kleber
Essen und Trinken - auslaufsicher!
Busfahrkarte
- o Packe Deine Tasche immer am Vortag.
- o Alles hat einen festen Platz.
- o Schreibe Deinen Namen auf alles, was Dir wichtig ist.

Hausaufgabenheft/ Journal - vgl. Zeitmanagement

Kurz gesagt:

Ein ordentlich geführtes Heft und eine ordentlich gepackte Büchertasche helfen Dir, Dich auch in Deinen Lerninhalten besser zurechtzufinden.

Wie anfangen? Z.B.

Miste Deine Büchertasche aus.	Packe Lineal und Buntstifte in Dein Mäppchen ein.	Übe während der Hausaufgaben eine ordentliche und gut lesbare Schrift.
-------------------------------	---	--

Motivation und Einstellung

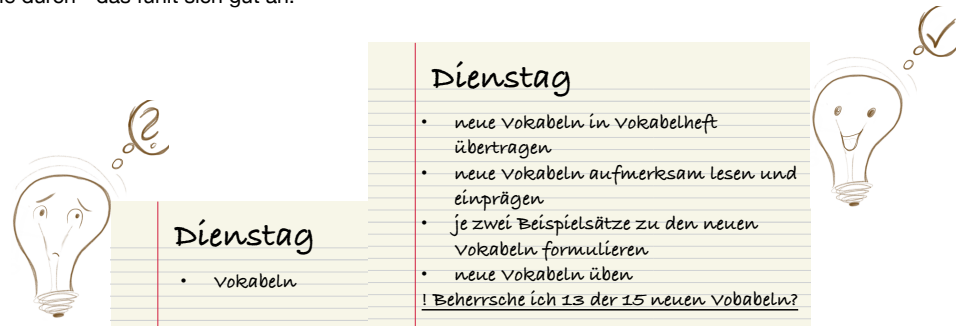
"Alles, was Spaß macht, ist entweder verboten, unmoralisch, oder es macht dick."

Was meinst Du: Stammt dieser Satz von einem faulen Menschen, der immer nur tut, worauf er Lust hat, oder von einem disziplinierten Menschen, der viel erledigt und bewältigt?

Er stammt von Edward Aloysius Murphy Junior. Er war ein sehr erfolgreicher amerikanischer Pilot, Offizier und Ingenieur. Bestimmt hatte er aber auch oft keine Lust auf das, was er tun sollte. Und trotzdem hat er viele Herausforderungen und Hürden genommen. Und das kannst Du auch!

Tipp 1 Notiere Dir Deine Aufgaben für den Tag in Deinem Hausaufgabenheft bzw Journal. (vgl. Zeitmanagement)

- ! Formuliere die Aufgaben so, dass Du immer weißt, ob Du sie wirklich erfüllt hast.
- ! Hake erledigte Aufgaben ab oder streiche sie durch - das fühlt sich gut an!



Tipp 2 Aller Anfang ... ist leicht? Oft muss man "nur" anfangen. Und das kann man sich erleichtern:

- z.B.: Fange mit einer leichten oder angenehmen Aufgabe an.
- oder: Befiehl Dir den ersten kleinen Schritt der Aufgabe, bspw: "Öffne das Biobuch auf S 11!" "Lies den Text!" etc.

Tipp 3 Belohne Dich für erledigte Aufgaben.

- z.B.: "Wenn ich 13 von 15 Vokabeln beherrsche, tanze ich zu meinem Lieblings-song, so richtig laut."
- oder: "Wenn ich die Mathe-Hausaufgaben erledigt habe, rufe ich Oma an."
- oder auch: "Wenn ich alle Schularbeiten erledigt habe, kriege ich ein Duplo."

Tipp 4 Überzeuge Dich.

Oft sind wir noch nicht ganz der Mensch, der wir sein wollen. Im Englischen gibt es einen Spruch dazu: "Fake it till you make it." - "Bis Du es kannst/ bist, tu einfach so."

Du kannst Dich bswp überzeugen, dass die anstehende Aufgabe interessant oder wichtig für Dich ist.

Du kannst Dich als den Menschen sehen, der solche Aufgaben ordentlich erledigt.

Du kannst Dir einen Freund oder Deine Eltern vorstellen, die Dich ermuntern oder motivieren.

z.B.: "Hey, wenn ich die Notenschrift beherrsche, kann ich sogar selber was komponieren! Wie cool wäre das denn?"

oder "Wartet nur, Ihr Wortarten, ich werde euch sowas von lernen!"

oder "Sascha, jetzt beginnst Du wohl besser mit Natur und Technik. - Los, mach schon!"

gute Mut-mach-sprüche:

Ich bin bisher schon weit gekommen.	Das ist mir wichtig.	Chacka! oder gestalte Dein eigenes Mut-mach-wort!	Übung macht den Meister
Ich gebe mein Bestes	Hinfallen - Aufstehen - Krönchen richten - weitermachen	Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, an mir zu arbeiten.	Ich mache das Beste hieraus.
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es	Das will ich können, das werde ich können!		

Tipp 5 Atmen - Du brauchst das letzte Bisschen Überwindung?

Du musst noch nicht anfangen - erst wenn Du das nächste mal ausatmest ;-)

Tipp 6 Manchmal geht es einfach gerade nicht.

Es gibt diese Momente, wo einfach nichts geht. Du hast Dich an den Schreibtisch gesetzt, Du hast das Buch aufgeschlagen und den Text gelesen, aber es will einfach nicht in den Kopf hinein. Dann ist das halt gerade so - Pause machen - Krönchen richten - weiterarbeiten.

Kurz gesagt

Deine Einstellung zu der Aufgabe ist wie ein Motor in einem Auto. Funktioniert er gut, kommst Du schnell voran. Mit diesen Tipps kannst Du ihn 'aufmotzen', damit er gut funktioniert.

Wie anfangen? Z.B.

Suche Dir einen der Mut-mach-sprüche heraus und schreibe ihn Dir auf eine Karte, die Du an Deinen Schreibtisch stellst.	Schreibe Dir überprüfbare Aufgaben für den Tag auf.	Verabrede mit Deinen Eltern eine Belohnung für drei gut erledigte Aufgaben.
---	---	---

Zeitmanagement

Um das gleich klarzustellen:

Du musst genug Freizeit haben. Du brauchst Zeit und Raum für Hobbies, Freunde und Familie, Schlaf, und und und. Mit den richtigen Techniken und Werkzeugen kannst Du Dich so organisieren, dass Du all das und Deine Aufgaben unter einen Hut bringst.

Manchmal habe ich den Eindruck, tausend-und-zwei Dinge stehen an, und irgendwie ist alles wichtig, und eigentlich sollte ich das schon längst gemacht haben, und was genau muss ich dafür eigentlich tun?

Vielleicht kennst Du das Buch Momo. Darin beschreibt Beppo Straßenkehrer etwas ähnliches: Die ganze Straße müsse gekehrt werden - was für eine riesige, stressige, Panik einflößende Aufgabe! Beppo aber hat gelernt, anders an seine Aufgabe heranzugehen: "Man darf nie an die ganze Straße auf einmal denken, verstehst du? Man muß nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten."

Wieder hielt er inne und überlegte, ehe er hinzufügte: „Dann machte es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein.“ Und abermals nach einer langen Pause fuhr er fort: „Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze Straße gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht außer Puste.“ Er nickte vor sich hin und sagte abschließend. „Das ist wichtig.“

An Beppos Aufgabe hat sich nichts geändert, wohl aber an seinem Umgang mit dieser Aufgabe. **In diesem Kapitel lernst Du, wie auch Du Deine Aufgaben bewältigst, ohne Stress, ohne außer Puste zu geraten, und - wie gesagt - ohne auf Deine Hobbies verzichten zu müssen.**

Ausgleich/ Freizeit - vgl. Ausgleich


Große Ziele in überschaubare Aufgaben aufteilen

Bevor Du überhaupt mit Deinen Aufgaben anfängst, brauchst Du einen **Überblick**: Was steht heute/ diese Woche/ diesen Monat eigentlich an? Da kann ganz schön viel zusammenfallen. Nehmen wir mal ein Beispiel:








Also: In den nächsten Wochen stehen drei Schulaufgaben und ein Projekt an. Solche Termine sind gewissermaßen Großbaustellen. Um sie gut zu bewältigen, müssen wir wie Beppo die große Aufgabe **in mehrere erfüllbare kleinere Aufgaben aufteilen**.

In der Regel tun das Deine Lehrer schon für Dich: Im Unterricht und den Hausaufgaben geben sie Dir gewissermaßen einen Lernplan vor, der sicherstellen soll, dass Du die Großbaustellen gut bewältigen kannst. Schritt für Schritt sollst Du das aber immer selbstständiger tun. Hier findest Du zwei Checklisten bzw Lernpläne, an denen Du Dich orientieren kannst:

Checkliste/ Lernplan für Schulaufgaben (Beispiel)

- Ich kenne die Themen, die in der Schulaufgabe dran kommen 
- Ich habe alle Hefteinträge, Arbeitsblätter etc. zu dem Thema 
- Ich habe die Inhalte wiederholt und verstanden - oder: Ich habe noch folgende Fragen, bspw. an meinen Lehrer: ... 
- Nun kommt der eigentliche Lernplan, hier ein Beispiel für eine Englisch-Schulaufgabe:
 - Ich habe ca. 8 10er-Portionen Vokabeln wiederholt (vgl. Vokabeln) - jeweils ca. 10 min OOOOOOOO 
 - Ich habe ca. 10 Portionen alte Grammatik-Hausaufgaben wiederholt - jeweils ca. 10 min OOOOOOOOOO 
 - Fragen notieren und Lehrer stellen 
 - Ich habe die Schulbuchtexte 5 mal laut gelesen - jeweils ca. 5 min OOOOO 
 - mich mit Sascha treffen, um uns gegenseitig abzufragen - ca. 1 Std 
 - Tag vor der Schulaufgabe: nichts Neues mehr!

Checkliste/ Lernplan für Referate (Beispiel)

- Ich verstehe, welches Thema ich vorstellen und welche Aspekte/ Fragen ich erklären soll 
- Ich habe mir Material besorgt (Bücher, Internet, Experten) 
- Ich habe das Material durchgearbeitet und die wichtigen Informationen markiert oder notiert - ca. 2 Std 
- Ich habe das Material für meine Fragestellung neu strukturiert/ geordnet - ca. 30 min 
- Ich habe mir schwierige Wörter und Inhalte markiert, um sie meinen Zuhörern zu erklären 
- Nicht zwingend*: Ich habe zusätzliches Bild- oder Filmmaterial eingebaut 
- Ich habe das Referat zwei mal vor Publikum (Familie, Freunde) vorgetragen - je ca. 10 min OO 

Achte bei der Formulierung auf Folgendes:

- Formuliere die Aufgaben so, dass Du immer weisst, ob Du sie wirklich erfüllt hast. (vgl. Motivation und Einstellung)
- Schätze grob ein, wie viel Zeit Du für die Aufgaben brauchen wirst. Am Anfang wirst Du arg daneben liegen, aber mit der Zeit lernst Du aus diesen Erfahrungen, immer besser abzuschätzen, wie viel Zeit Du brauchen wirst.
- Plane auch Puffer ein. Es gibt immer wieder Tage, an denen man einfach nichts gebacken kriegt, und bspw. am Tag vor der Mathe-Schulaufgabe ist ein Bastelnachmittag eingetragen.

Oktober		November	
1 So		1 Mi	Allerheiligen
2 Mo	40	2 Do	
3 Di	Tag der Dt. Einheit	3 Fr	
4 Mi		4 Sa	
5 Do		5 So	
6 Fr		6 Mo	45
7 Sa		7 Di	
8 So		8 Mi	
9 Mo	41	9 Do	SchA Englisch
10 Di		10 Fr	
11 Mi		11 Sa	
12 Do		12 So	
13 Fr		13 Mo	46
14 Sa		14 Di	
15 So		15 Mi	
16 Mo	42	16 Do	Bastelnachmittag
17 Di		17 Fr	SchA Mathe
18 Mi		18 Sa	
19 Do		19 So	
20 Fr		20 Mo	Bio-projekt vorstellen 47
21 Sa		21 Di	
22 So		22 Mi	
23 Mo	43	23 Do	
24 Di		24 Fr	SchA Deutsch
25 Mi		25 Sa	
26 Do		26 So	
27 Fr		27 Mo	48
28 Sa		28 Di	
29 So	Ende der Sommerzeit	29 Mi	
30 Mo	44	30 Do	
31 Di	Reformationstag		



Dienstag

- neue Vokabeln in Vokabelheft übertragen
- neue Vokabeln aufmerksam lesen und einprägen
- je zwei Beispielsätze zu den neuen Vokabeln formulieren
- neue Vokabeln üben

! Beherrsche ich 13 der 15 neuen Vokabeln?

Dienstag

- Vokabeln


Hausaufgabenheft/ Wochenplan

Du solltest immer einen **Überblick über die nächsten zwei bis drei Wochen** haben. Im Beispiel hier siehst Du, dass neben dem Stundenplan auch Fußballtraining, eine Verabredung, Chor und Zelten aufgeführt sind. Solche Termine in Deinem Wochenplan festzuhalten hilft Dir, einzuschätzen, wieviel Zeit Du an den verschiedenen Tagen wirklich haben wirst.

Neben den Hausaufgaben siehst Du, dass bspw. Dienstagnachmittag auch Aufgaben aus dem Lernplan (s.o.) auftauchen, und zwar in **kleinen, überprüfbaren Portionen**. Der Dienstagnachmittag eignet sich für solche zusätzlichen Aufgaben recht gut, da er ansonsten frei ist.

Achte auf folgendes:

- Aufgaben werden zu der Unterrichtsstunde, in der sie fällig sind, geschrieben. So musst Du im Beispiel rechts bis Montag den Aufsatz verbessert haben und bis Dienstag im Deutschbuch gelesen haben
- Plane Freizeit und Zeit zum Ausruhen mit ein. Beispielsweise brauchst Du eine Mittagspause, und auch abends solltest Du dir nach 18.00 frei nehmen. (Vgl. Ausgleich)
- schreibe die Aufgaben ordentlich und leserlich auf

Montag		Donnerstag	
1 D	Verbesserung Aufsatz	1 Rel	
2 D		2 Geo	
3 Ku		3 Bio	
4 Ku		4 E	p 54/9+ rev voc p 209-211
5 E	p 54/7+ voc p 215 every	5 D	
6 E	- other	6 M	Ex verbessern + 551/6-7
8 EFö			
9 MFö		15.00	Chor
	Beispiel: Aufsatz \odot lesen (15min)	alles gepackt für morgen	
		Freitag	
		1 M	Pyramiden, Würfel, Quader etc.
		2 M	mitbringen $\text{! Karte!} + A3/1-2$
17.00	Fußball	3 Spo	
alles gepackt für morgen		4 Spo	
Dienstag		5 NuT	
1 Spo		6 NuT	
2 Spo			
3 Mu			
4 Rel			
5 D	Buch S 15 lesen		
6 D			
8 DFö			
	2 Part. E-Vok wdh (ca 2x 10min)	! neues Geo-Deck kaufen!	
	Referat Mama 1x probekalten (ca 10min)	! Lernplan f. Mathe-SchA!	
alles gepackt für morgen		! schulde Sascha € 3,-	
Mittwoch			
1 Geo			
2 Mu			
3 Bio			
4 E	Mediation (worksheet) + voc p 216		
5 E	right away - coach		
6 M	S 50/3-5		
	16.00 Sascha kommt - Skate board & E-vok üben		
alles gepackt für morgen			



kurz gesagt:

Liste Deine Aufgaben klar und in überprüfbaren Formulierungen auf. Große Projekte teilst Du in kleinere Aufgaben auf und teilst sie Dir zeitlich ein.



Wie anfangen? Z.B.

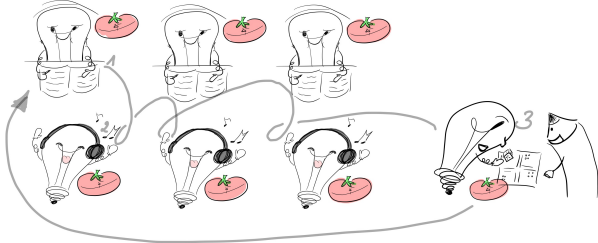
- Schaffe Dir ein Hausaufgabenheft an.
- Trage Deinen Stundenplan in die laufenden Wochen Deines Hausaufgabenheftes ein.
- Besorge Dir einen Kalender und trage alle Schulaufgaben, Referate, Ferien, Freizeitaktivitäten etc ein.

Dein Rhythmus

Erinnern wir uns noch einmal an Beppo, den Straßenkehrer. Er bezwingt die lange, schmutzige Straße und kann am Ende zufrieden auf sein Werk schauen. Was er sich aber immer als Nächstes vornimmt, woran er als Nächstes denkt, das ist nur der nächste Schritt, der nächste Atemzug, der nächste Besenstrich. Und immer wieder nur der nächste. Schritt - Atemzug - Besenstrich.

Beppo hat einen **Rhythmus** gefunden, mit dem er gut klarkommt, und das kannst Du auch:

Schritt	eine Portion der Aufgaben
Atemzug	Pause/ Kraft holen
Besenstrich	eine weitere Portion der Arbeit



Hierbei haben sich bestimmte **Tipps** bewährt:

- Die erste Portion sollte etwas leichtes oder angenehmes sein, bspw. Dein Lieblingsfach
- Wechsle dann immer leichtere/ angenehme/ mündliche Aufgaben mit schwereren/ unangenehmeren/ schriftlichen ab
- Arbeitszeit ist Arbeitszeit und Pausenzeit ist Pausenzeit
Stelle während Deiner Arbeitszeit mögliche Ablenkungen ab (vgl. Arbeitsplatz) und entferne Dich während Deiner Pause vom Arbeitsplatz. Du kannst Dir bspw. einen Tee machen, aufs Klo gehen, oder eine kurze Fitness-session einlegen).
- Wie lange soll nun eine Arbeits- und eine Pausenphase sein? Hier hat sich die Pomodoro-technik bewährt:
25 min konzentrierte Arbeit (1)
5 min Pause (2)
Nach drei bis vier solchen Portionen eine längere Pause (25-30 min) (3)
Danach alles wieder von vorne.

Du kannst bei der Planung, wie lange Du für eine Aufgabe brauchen wirst, auch gleich in Pomodoros planen: 25 min ist dann ein Pomodoro - bspw. Zeit genug für eine Vokabelwiederholung und eine Mathe-hausaufgabe.

- Plane vor einer Pause, welche Aufgabe Du nach der Pause angehen möchtest. So fällt Dir später das Anfangen leichter.

- Wir sind zu unterschiedlichen Tageszeiten unterschiedlich fit. Auch hier gibt es Erfahrungswerte:

Die meisten Menschen sind zwischen 9.00 und 11.00 sowie zwischen 14.30/15.00 und 17.00 am produktivsten. Andererseits hast Du vielleicht schon gemerkt, dass Du direkt nach einer Mahlzeit schlechter lernen kannst.

Nutze dieses Wissen für Deine Zeitplanung:

- Gönn Dir eine erholsame Pause nach dem Mittagessen. Iss dabei nicht zu viel oder zu gehaltvoll, sonst braucht deine Verdauung zu viel Energie. Finde heraus, was Du in dieser Zeit am liebsten tust - sei es ein kurzer Nachmittagsschlaf (max 20 min) oder lieber wildes Herumtoben. Du kannst diese Zeit auch für Verabredungen, bspw. zum Fußballspielen, nutzen.
- Danach aber musst Du den Absprung finden und zu einer vorher vereinbarten Zeit mit Deinen Hausaufgaben und dem Lernen anfangen.
- Am besten planst Du auch hier einen Abschluss ein, am besten mit einer Belohnung, die Dich motiviert, rechtzeitig fertig zu werden.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
D	Spo 1	Geo	Rel 1	M	1	8.00
D	Spo 2	Mu	Geo 2	M	2	9.00
Ku	Mu 3	Bio	Bio 3	Spo	3	Lernen 10.00
Ku	Rel 4	E	E 4	Spo	4	11.00
E	D 5	E	D 5	NuT	5	12.00
E	D 6	M	M 6	NuT	6	13.00
EFö	DFö 8			14.00	14.00	14.00
MFö			Chor	15.00	15.00	15.00
Hausaufgaben (D1)	Hausaufgaben und Lernen 16.00	Hausaufgaben und Lernen	Hausaufgaben	Hausaufgaben und Lernen	Wiederholen & neuen Wochenplan machen	16.00
Fußball	Mona Gassi führen 17.00	Mona Gassi führen	Mona Gassi führen	Mona Gassi führen	Mona Gassi führen	Mona Gassi führen
alles gepackt und bereit für morgen?						
	18.00		18.00	18.00	18.00	18.00

Hier siehst Du **einen möglichen**

Wochenplan. Du siehst, dass gelb den Unterricht markiert, grün Freizeit und blau Aufgaben.










Mittags und Abends ist grundsätzlich für Pause bzw. Freizeit und Familienzeit reserviert, nach der Mittagspause Zeit für Hausaufgaben und Lernen eingeplant. Man veranschlagt in der Unterstufe ungefähr 60 bis 90 Minuten pro Tag für Hausaufgaben und Lernen; in der Mittelstufe ca. 120 Minuten.

Du siehst, dass bspw. Montag einfach weniger Zeit dafür ist; deshalb ist hier weniger Arbeitszeit eingeplant; da Deutsch gleich am nächsten Tag wieder im Stundenplan steht, müssen die Deutsch-hausaufgaben aber auf jeden Fall erledigt werden.

Der Sonntag ist auf diesem Plan komplett frei von schulischen Aufgaben gehalten - Zeit zum Seele-baumeln lassen. Achte bitte auch darauf, dass Du 9-11 Stunden entspannten Schlaf brauchst.

Unten siehst Du einen **möglichen Plan für den Mittwochnachmittag** unserer Beispielwoche. Freilich sieht das nach sehr viel aus, und fast möchte man meinen, so einen Plan zu erstellen kostet selber nochmal viel Zeit. Wenn Du einen solchen Rythmus aber für Dich gefunden und eine Zeit lang verfolgt hast, fällt es Dir immer leichter, und irgendwann passiert die Hälfte in Deinem Kopf und die Einträge in Deinem Hausaufgabenheft genügen.

Wie all die anderen Vorschläge in diesem Heftchen handelt es sich auch hier nicht um eiserne Regeln. Wissenschaftler haben schlicht herausgefunden, dass diese Tipps vielen Leuten geholfen haben. Vielleicht aber ist es bei Dir anders. Vielleicht kommst Du besser mit 20 statt 25 Minuten für ein Pomodoro klar. Vielleicht bewältigst Du als erstes lieber eine schwierigere Aufgabe. Vielleicht kannst Du direkt nach dem Mittagessen schon gut arbeiten und hast dafür den späten Nachmittag frei. **Probiere ruhig etwas herum und beobachte**, mit welchen Methoden Du gut klar kommst und wann im Tagesverlauf Du besonders gut arbeiten kannst. Wir verwenden gleich das Wort "verlässlich": Dein Rhythmus bzw. Dein Plan soll insofern verlässlich sein, als Du weißt, was wann eingeplant ist und wie lange es dauern soll, ohne dass Du Dich sklavisch auf die Minuten daran halten musst. Schließlich soll der Plan Dir helfen und Dich nicht einengen.

ca 13.00-14.30 Mittagspause	Mittagessen sich unterhalten Mittagsschlaf (max 20 min)	Tollen Spielen ...	
ca 14.30-17.00 Hausaufgaben und Lernen	 25 min Arbeiten	E p 54/9 rev Voc 209	
	 5 min Pause	aufs Klo gehen Tee machen	zum Lieblingssong tanzen ...
	 25 min Arbeiten	M Ex verbessern 1/2	
	 5 min Pause	Mama ein Furzkissen auf ihren Schreibtischstuhl legen	einmal so schnell wie möglich ums Haus rennen Sascha schreiben, ob er mit Gassi gehen will ...
	 25 min Arbeiten	E M rev Voc 210 S 51/6-7	
	 25 min Pause	lange Pause Fahrrad fahren Spielen	Schlafsack und Zelt fürs Zelten rausholen ...
	 25 min Arbeiten	M Ex verbessern 2/2	
	 5 min Pause	Kuscheln Tetris	Monas Leine suchen ...
 25 min Arbeiten	E NuT rev Voc 211 Hefteintrag wiederholen für morgen zusammenpacken		
ca 17.00-18.00 Mona Gassi führen			
ab ca 18.00 Feierabend	Abendessen Lesen	Film sich unterhalten	

kurz gesagt:
Ein verlässlicher Rythmus hilft Dir, Arbeits- und Freizeit zu unterscheiden und zu nutzen. Wenn Du die Arbeitsphasen planst, kannst Du Deine Aufgaben und Deine anderen Bedürfnisse in Gleichgewicht bringen.

- Wie anfangen? Z.B.**
- Erstelle einen Wochenkalender mit Deinen regelmäßigen Terminen.
 - Lege verlässliche Zeiten für Mittagspause und Abend fest, die frei von Aufgaben bleiben sollen.
 - Beobachte Dich und notiere mehrere Wochen lang, wann Du am produktivsten und wann Du müde bist oder Abwechslung brauchst.
 - Lege Arbeitszeiten fest, in denen Du nicht gestört oder abgelenkt werden sollst.
 - Formuliere überprüfbare Aufgaben mit Einschätzungen, wie lange Du dafür brauchen wirst.

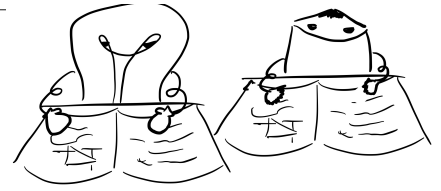
Lern- und Arbeitstechniken

Grundsätzliches

Was bedeutet "Lernen"?

Welcher der beiden lernt richtig?

Wir wissen es nicht! Beide sitzen an einem ordentlichen Arbeitsplatz und sitzen über ihre Unterlagen gebeugt da. Beide werden später sagen: "Ich habe gelernt."



Nun ist der Moment, wo wir von den äußeren Bedingungen in uns hinein gehen. **Lernen, Begreifen und Überlegen passieren nämlich in uns innen.** Auch hier aber gibt es Tipps und Hinweise, wie dies gut gelingen kann.

Was bedeutet eigentlich "lernen" oder "können"?

"Ich kann Englisch."

Bedeutet das, ...

- ich kann die Vokabeln auswendig aufsagen?
- ich kann den Schulbuchtext auswendig aufsagen?
- ich habe die Grammatiklektion gelesen?
- ich habe die Hausaufgabe vollständig erledigt?
- ich kann einem Engländer sagen, dass ich allergisch gegen Nüsse bin?
- ...

Letztendlich verfolgen wir in den Fächern Großbaustellen-ziele. In Englisch bspw. wollen wir Dir helfen, Dich mit Menschen, die kein Deutsch sprechen, verständigen zu können - aber auch offen und neugierig in die Welt zu gehen. Außerdem wollen wir Dir die englische Kultur zeigen; vielleicht gefällt sie Dir ja, und wir wollen Dir auch einige englischen Bücher und Gedichte näherbringen - vielleicht nimmst Du ja etwas davon mit ...

Was wir im Unterricht mit Dir erarbeiten, üben und diskutieren soll Dich diesen Großbaustellen-zielen näher bringen. Hierbei gibt es im Wesentlichen vier Ebenen:

- I Manche Inhalte musst Du tatsächlich **auswendig** lernen.
Beispiel: "Pflanzen brauchen Wasser, Licht und Nährstoffe, um zu sich zu entwickeln." Hier musst Du oft bestimmte Formulierungen, Begriffe oder Daten wörtlich wiedergeben können.
- II Dabei dienen diese Inhalte aber immer dem Zweck, abstraktere Themen zu **verstehen**. Hier geht es dann nicht um die eine richtige Formulierung, die bspw. im Buch steht, sondern Du sollst hier Zusammenhänge begreifen: Was hängt wovon ab? Warum verhält es sich so? Wie funktioniert das? Was passiert, wenn sich die Bedingungen verändern?
Beispiel: "Die Pflanze nutzt unter anderem Mineralsalze aus dem Boden dafür, zu wachsen und u.U. Blüten und Früchte wachsen zu lassen. Ihre Blätter können mit genügend Licht Zucker und Sauerstoff produzieren. Ohne Wasser aber überhitzt sie und fällt in sich zusammen."
- III Auch dieses Verstehen dient nur dann einem Zweck, wenn Du Deine Kenntnisse auch **verwenden** kannst.
Beispiel: "Meine Pflanze entwickelt sich nicht gut. Ihre Blätter hängen herunter, und ihre Blütenblätter fallen ab. Ich muss also überprüfen, ob ihr Standort für die richtige Lichtmenge sorgt, und ob sie genügend Wasser und Nährstoffe erhält. U.U. muss ich die Pflege meiner Pflanze verändern, damit es ihr besser geht, vielleicht auch einen Dünger verwenden."
Du merkst vielleicht schon, dass Du für diesen Schritt vielleicht neue Informationen recherchieren musst, bspw. über die Bedürfnisse bestimmter Pflanzen.
- IV Manchmal sollen Deine Kenntnisse und Fähigkeiten auch dazu dienen, etwas zu **beurteilen oder zu bewerten**. Wie denkst Du über einen Sachverhalt? Welche Gründe hast Du für Deine Meinung? Oft gibt es hier auch gar kein "richtig" oder "falsch", sondern es kommt auf Deine Gründe, auf Deine Argumentation an.
Beispiel: "Macht es Sinn, eine Bananenstaude zu pflanzen, wenn ich weiß, dass sie enorm viel Wasser braucht, wir aber regelmäßig unter Dürre leiden?" Einerseits ... andererseits ... Was wäre eine Alternative?
Du siehst, auch hier verbindest Du Kenntnisse aus verschiedenen Quellen.

Keine Sorge: Vor allem am Anfang erklären Dir Deine Lehrer, was Du können und wissen sollst. Je älter Du wirst, desto selbständiger wirst Du erkennen, welche Ebenen Du brauchst - und welche Du selber weiterverfolgen möchtest!

kurz gesagt:

"Lernen" umfasst ganz unterschiedliche Ebenen. Die ersten Jahre hilft Dir Dein Lehrer dabei, die richtige Ebene zu finden.

Lang- und Kurzzeitgedächtnis

Wusstest Du, dass Du zwei Gedächtnisse hast? Wir unterscheiden oft das Kurz- und das Langzeitgedächtnis.

Das **Kurzzeitgedächtnis** merkt sich Dinge nur ... kurz. Vielleicht hast Du schonmal kurz vor einer Abfrage die Vokabeln schnell "reingewürgt" und dann wieder "ausgek*****". Am nächsten Tag aber waren sie wie weggeblasen.

Was wir häufiger brauchen ist das **Langzeitgedächtnis**. Viele Lerninhalte ziehen ihre Bedeutung daraus, dass Du sie später immer wieder brauchen wirst. Dazu gehören typischerweise wichtige Vokabeln, Rechen- und Grammatikregeln, Zeichensetzung etc. Wir nennen diese Inhalte "**Grundlagen**". Später kannst Du auf ihnen aufbauen und immer mehr lernen. Mangelt es aber an diesen Grundlagen, wird es später immer schwerer, weiterführende und kompliziertere Inhalte zu lernen.

Du kannst sie mit dem Laufen vergleichen: Um später rennen, tanzen oder hüpfen zu können, musst Du laufen können und zwar zuverlässig.

Wie hast Du das Laufen damals eigentlich gelernt? Du hast es "einfach" immer wieder gemacht. **Immer und immer wieder**. Wie oft? Naja, eigentlich machst Du es immer noch. Irgendwann bist Du nicht mehr so oft hingefallen. Irgendwann hast Du gar nicht mehr geschwankt. Irgendwann warst Du sogar so schnell wie Deine Eltern. Und irgendwann haben Deine Eltern keine Hand mehr hinter Deinen Kopf gehalten, nicht vorsichtig zurückgeschaut, wo Du bist - weil Du es konntest!

Genauso ist es auch mit Vokabeln, Rechenregeln etc. Je häufiger Du Dich mit ihnen beschäftigst, desto sicherer bist Du im Umgang mit ihnen. Das bedeutet, Du musst solche Inhalte immer wieder wiederholen.

Das bedeutet, dass "eine" Vokabelhausaufgabe eigentlich mehrere Übungssitzungen bedeutet. Die einzelnen Sitzungen dürfen dafür ruhig kürzer sein. Es bringt mehr, drei mal 10 Minuten Vokabeln zu lernen als einmal dreißig.

Kommen wir nochmal zum Laufen zurück. Du weißt vielleicht, dass Astronauten nach ihren Weltraumbesuchen plötzlich wieder laufen üben. Das liegt daran, dass sie es im Weltraum nicht **getan** haben. Dabei wissen sie genau, wie es geht. Sie haben es aber eine Weile nicht getan, und ihre Muskeln wollten sich die Mühe einfach nicht mehr machen.

Was bedeutet das für Deine Lerninhalte? Auch Du weißt bspw. bald, was ein Trapez ist und wie man seinen Flächeninhalt berechnet. Damit Du diese Grundlage nutzen kannst, muss das Wissen aber zu einer Fähigkeit werden: Du musst immer wieder **aktiv** Beispiele mit Trapezen berechnen, Trapeze in Deiner Umgebung suchen, einen trapezförmigen Drachen basteln etc, damit Du sicher mit Trapezen umgehen kannst. Wie Du es auch beim Laufenlernen getan hast.

kurz gesagt:

Wiederholen und aktiver Umgang mit den Lerninhalten sorgt dafür, dass Du sie sicher verwenden und auf ihnen aufbauen kannst.

Wie anfangen? Bspw

- **Nimm Dir einmal pro Woche ein wichtiges älteres Wiederholungsthema vor, bspw. für eine Lerneinheit am Wochenende. (Nicht zu viel auf einmal!)**
- **Lerne möglichst aktiv. Vgl. aktives Lernen.**

den Unterricht nutzen

Ja, in den nächsten Jahren kommt viel neues auf Dich zu. Du musst Dich aber nicht alleine durch französische Grammatik, die Flüsse Deutschlands oder die binomischen Formeln kämpfen - Du hast einen **Lotsen**, der das alles schon kennt, der weiß, worauf es ankommt, was wichtig und was besonders schwierig ist, einen Lotsen, der dafür da ist, Dir auf diesem Weg zu helfen. Das ist Dein Lehrer und der Unterricht.

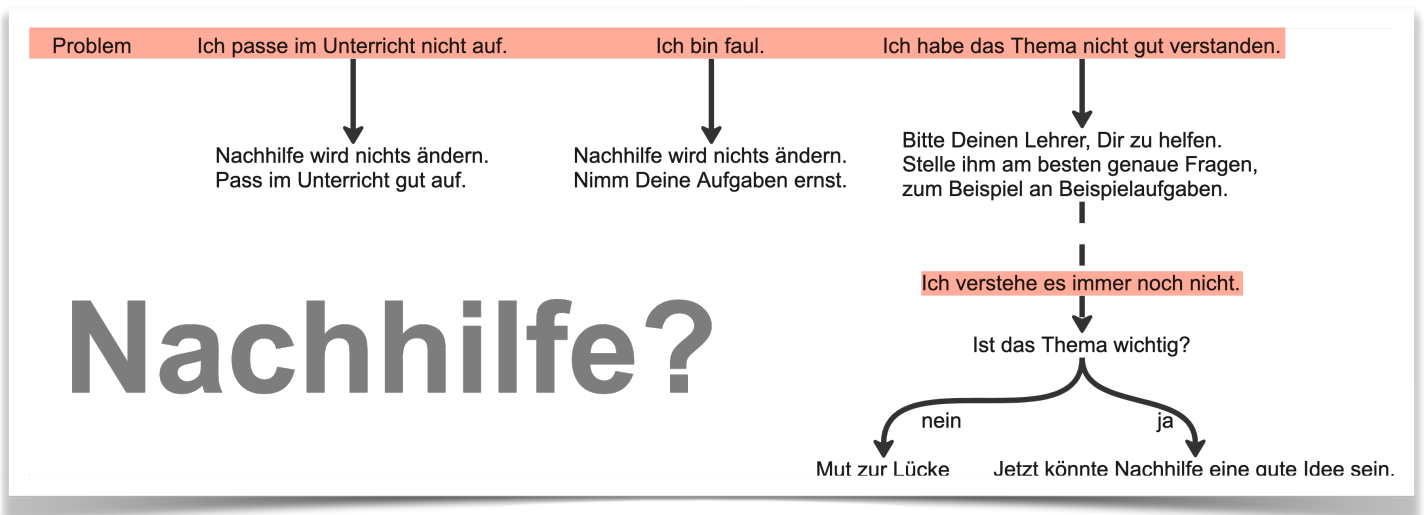
Nutze diesen Service: Hier wird Dir erklärt, was Du wissen musst; Dir wird gezeigt, was Du selber tun kannst und ja, sollst. Dir wird Gelegenheit gegeben, Dein neues Wissen und v.a. Deine neuen Fähigkeiten zu erproben und zu üben, und Du bekommst Rückmeldung, wie gut es Dir schon gelingt.

Der Unterricht ist in der Regel Deine erste Lern-gelegenheit zu einem Thema. Insofern kannst Du ihn wie einen Startblock beim Laufen sehen: Ein gut eingestellter Startblock gibt dir einen guten Start in die richtige Richtung. Du musst schon noch selber laufen, aber Du hast schon einen guten Schwung und läufst in die richtige Richtung.

Wie kannst Du den Unterricht gut nutzen?

- **Passe gut auf und konzentriere Dich.**
- **Höre aufmerksam zu und denke mit. Kannst Du das momentan besprochene in eigenen Worten zusammenfassen?**
- **Stelle Fragen, wenn Dir etwas nicht klar ist oder Du Deine Gedanken zum Thema überprüft haben möchtest.**
- **Melde Dich und arbeite aktiv im Unterricht mit.**
- **Befolge die Anweisungen und Ratschläge Deines Lehrers zügig und ordentlich.**
- **Schreibe die Tafelanscribe ordentlich und zügig ab. (vgl. Heftführung)**

Dein Lotse wird Dir immer wieder mal Tipps geben, um Deine Reise zu erleichtern. Die schickt er Dir als Geheimbotschaft in roter Tinte. Du weißt bestimmt, was ich meine: **Korrekturen** in Hausaufgaben, Exen und Schulaufgaben. Viele Schüler lesen die gar nicht gerne. Nutze sie aber als Möglichkeit, Dich zu verbessern und farge nach, wenn Du etwas nicht verstehst - oder nicht lesen kannst.



Auswendig lernen

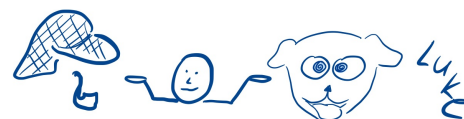
Manche Dinge muss man einfach auswendig lernen. Darüberhinaus trainiert Auswendig-lernen aber auch das Gehirn und übt z.B. in den Fremdsprachen typische Sätze ein.

Grundsätzlich gelten auch hier die allgemeinen Tipps:

- kleinere Portionen
- immer wieder wiederholen
- möglichst aktiv

Wie könnten wir das bei dem Dialog rechts umsetzen?

- Lerne Stück für Stück in Portionen. Wenn Du lernen sollst, lerne erst ein Bild, wenn das gut klappt das nächste etc.
- Dies ist ein recht kurzer Dialog. Wiederhole ihn immer wieder, bspw. in festen Situationen. Du könntest Dir bspw. am Badespiegel ein Postit aufhängen und Deinen Text immer, bevor Du Zähne putzt oder wenn Du Hände wäscht, aufsagen.
- Das Ziel des Englischunterrichts ist es ja, dass Du Dich mit Englisch sprechenden Menschen unterhalten kannst. Dabei verwenden wir unseren ganzen Körper: Mimik, Gestik, Intonation ... Spreche Deinen Text laut vor Dich hin und schauspielere ruhig ein bisschen. Wie könnte Pia bspw. ihre Arme bewegen, wenn sie "Hi, Dave. Hi, Luke." sagt?
- Du kannst Dir auch hier einen "Spicker" (vgl. Spicker) machen. Im ersten Bild bspw. für Lukes Text: "Sherlock ... Sorry ... crazy ... Luke." oder ➡



Eselsbrücken

Eselsbrücken sind wie Krücken: Sie helfen uns, wenn wir noch nicht richtig laufen können - letztendlich sollen wir es aber auch ohne Krücken schaffen.

Vielleicht kennst Du schon ein paar:

- he-she-it - das "s" muss mit
- Die Kreuz-tonarten: Geh-Du-Alter-Esel-Hol-Fisch

Du kannst Dir Eselsbrücken auch selber ausdenken. Bei Pias Text oben könntest Du Dir bspw. einprägen, dass Du bei "Hi Dave, hi Luke." mit dem Arm winkst und dann - natürlich nur fürs Lernen - an eine stinkende Achsel denkst - und schon kommst Du auf "Cologne", denn so nennt man ja auch Parfüm.

Ketten-/ Locimethode/ Gedankenpalast

Bei dieser Methode stellst Du Dir einen Ort oder einen Weg vor. Verschiedene Stationen dieses Ortes oder Weges verbindest Du beim Lernen mit einer Portion dessen, was Du lernen sollst.

Hier ein Beispiel:

Also lautet ein Beschluss
(Wilhelm Busch)

Also lautet ein Beschluss:
Dass der Mensch was lernen muss.
Nicht allein das ABC bringt
den Menschen in die Höh.
Nicht allein im Schreiben, Lesen
übt sich ein vernünftig Wesen.
Nicht allein in Rechnungssachen
soll der Mensch sich Mühe machen.
Sondern auch der Weisheit Lehren
muss man mit Vergnügen hören.

1) Suche Dir wichtige Schlüsselwörter oder -formulierungen heraus:

Beschluss
lernen
ABC
Höh
Schreiben, Lesen
Wesen
Rechn...
Mühe
Weisheit
Vergnügen

2) Diese baust Du dann in Deinen Gedankenpalast. Am besten nimmst Du einen bekannten Ort oder einen immer gleichen Weg, den Du kennst:



Du beginnst zu Schulschluss an der Schule.
Als nächstes gehst Du über die Brücke.
Du kommst an den Apfelbäumen vorbei.
Du gehst den Berg hoch.
usw usw

Beschluss
lernen
ABC
Höh

Schulschluss - Beschluss - ähnlich!
Brücke sieht wie Leiter aus - Leitern
Apfel - ABC - etwas ähnlich
Der Berg führt in die Höh

Du siehst, dass wir hier auch Eselsbrücken eingebaut haben. Du kannst Methoden auch gerne etwas vermischen.

Verstehen

Wie bereits erklärt, besteht ein großer Unterschied zwischen Auswendiglernen und Verstehen. Nehmen wir hier eine NuT-Aufgabe als Beispiel:

Ja, Du musst für diese Aufgabe auswendig gelerntes Wissen haben. Außerdem aber musst Du die Aufgabe der verschiedenen Stationen der Verdauung verstanden haben. Hier kommt es nicht so sehr auf bestimmte Formulierungen an, sondern darauf, dass Du Zusammenhänge begriffen hast.

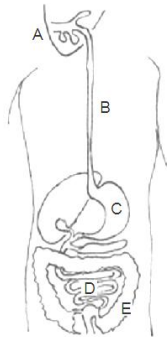
Dafür musst Du über ein Thema **nachdenken** und mit dem Thema gewissermaßen **in Deinem Kopf herumspielen**. Es geht darum, dass Du möglichst **vielseitig und aktiv** mit den Inhalten umgehst.

Hier einige beispielhafte Möglichkeiten:

- **Frage** Dich bspw., wie das früher für Menschen ohne Zähne gewesen sein muss. Welche Probleme bei der Verdauung werden sie wohl gehabt haben?
- Die Aufgabe **vergleicht** die verschiedenen Stationen der Verdauung mit Maschinen. Du könntest Dir jeweils auch Superhelden oder -monster **ausdenken** und sie malen. Hey, Du könntest einen Verdauungs-comic gestalten!
- Du kannst ganz **praktische Versuche** mit Deinem Wissen machen: Wie viel muss ich essen um satt zu werden, wenn ich unterschiedlich schnell esse?
- Übertreiben wir mal kurz: Du könntest die Verdauung nachbauen. Wäre das nicht cool?! Mit Flüssigkeiten, die umherschwappen, Mahlwerken, die alles zerkrümeln, am besten noch mit Ton-effekten ...
Natürlich wirst Du das nicht machen! Wer hat denn die Zeit?! Oder - ganz ehrlich - die Lust?!
Aber vorstellen könntest Du Dirs ... in Deiner Phantasie ...
Dir Dinge **bildlich vorzustellen** hilft oft dabei, ein tieferes Verständnis für sie zu entwickeln - auch ohne einen künstlichen Vulkan zu bauen oder ein künstliches Sonnensystem zu programmieren.

Verdauung

1. Benenne die Stationen A - E des Verdauungssystems und ordne folgende technische Einrichtungen oder Maschinen jeweils einer Station des Verdauungssystems zu (Tabelle).
Mischmaschine (M), Förderband (F), Entwässerungsanlage (E), Sortieranlage (S), Häcksler (H)



Station	A	B	C	D	E
Bezeichnung					
Maschine					

Spicker, Lernplakat, Mindmap und Cluster

Manchmal erzählen Schüler doch tatsächlich nach einer Schulaufgabe, dass sie sich einen Spicker geschrieben haben - ihn dann aber daheim gelassen oder gar weggeworfen haben! Und trotzdem hat er geholfen! Zauberei? Nein.

Die Mühe und v.a. die Gedanken, die in einen guten Spickzettel fließen, trainieren unser Gehirn in dem entsprechenden Thema. Dabei ...

- ... unterscheiden wir die wichtigen von den nebensächlichen Inhalten und heben die allerwichtigsten Aspekte bspw nochmal farblich heraus
- ... strukturieren und gliedern das Wissen neu

Wir reden hier von Spickern - tatsächlich sind das dann aber Lernplakate. Du kannst sie Dir tatsächlich aufhängen und zum Lernen verwenden.

Dein Lernplakat sollte ...

... gut zu lesen sein

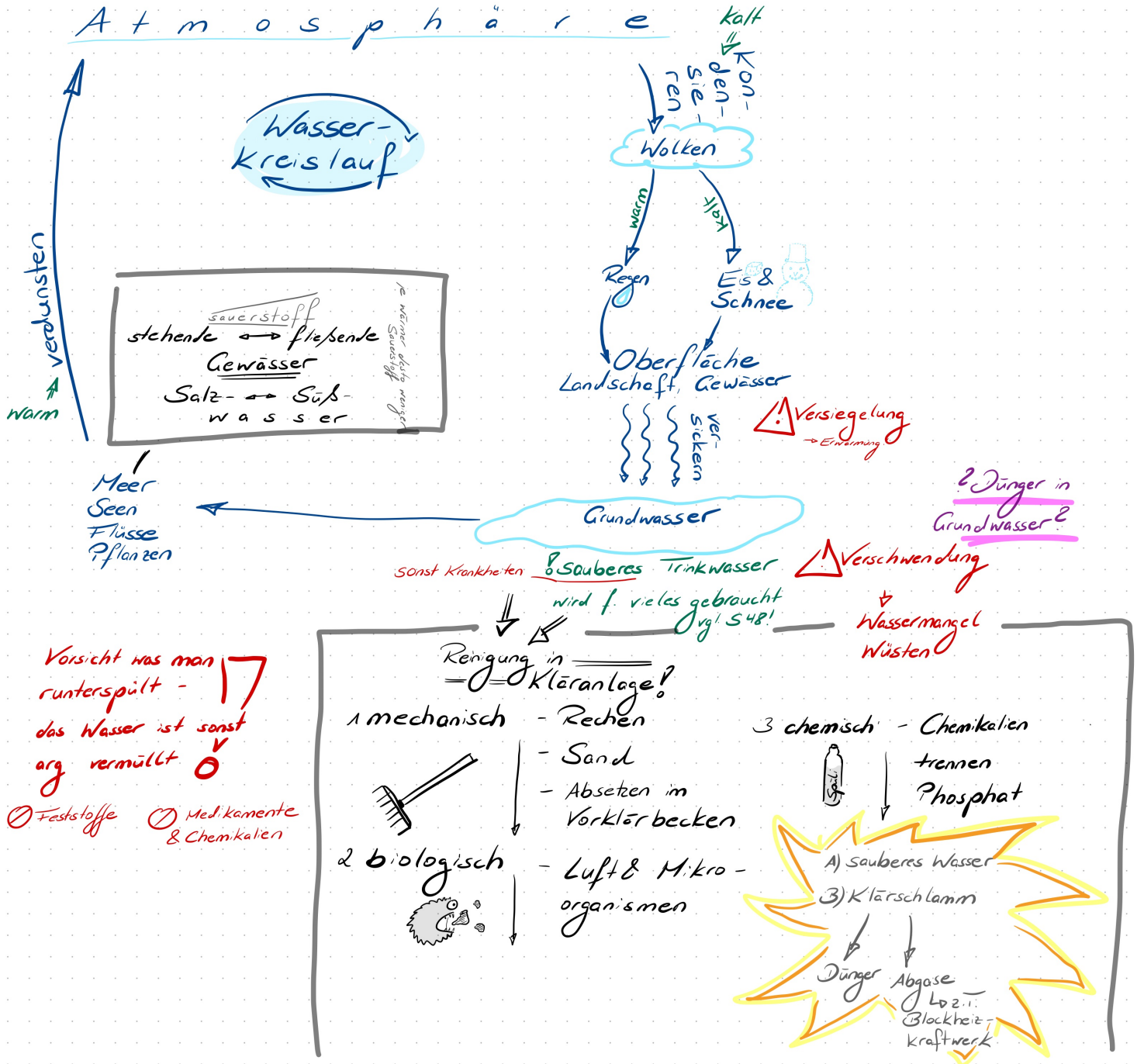
... gut strukturiert sein

... verschiedene Farben und/oder Symbole als Hervorhebung und/oder Zeichnungen zur Illustration etc. verwenden

Sieh Dir die beiden Hefteinträge auf S XX (vgl. Heftführung) nochmal an. Welcher wäre ein gutes Lernplakat?

Auf der folgenden Seite siehst Du ein Beispiel für ein Lernplakat über das Thema Wasser in Bio/NuT.

Atmosphäre



5-Schritt-Lesetechnik

Dein ganzes Leben lang wirst Du Texte lesen: Sachtexte, bspw. für die Schule, Anleitungen, Nachrichten ... Wir informieren uns zumeist über Texte. Gut mit ihnen umgehen zu können, erleichtert es Dir, möglichst viel möglichst verlässlich und relativ schnell aus ihnen zu entnehmen. Auch hierzu gibt es eine Methode:

Vorbereitung	1	grobes Thema	Im ersten Schritt versuchst Du nur herauszufinden, worum es in dem Text überhaupt geht. Dazu überfliegst. Du ihn nur, liest also nicht genau Wort für Wort. Überschriften, Hervorhebungen und Bilder sind gute Hinweise für Dich. Dieser Schritt sollte je nach Textlänge nur maximal eine Minute dauern.
	2	Fragen formulieren	Welche Fragen könnte der Text beantworten? Formuliere einige W-Fragen (Wer - Was - Wo - Wie - Warum etc).
eigentliches "Lesen"	3	Text studieren	Jetzt erst kommt das gründliche Lesen, in dem Du alle wichtigen Informationen entnehmen möchtest. Wenn möglich, arbeite aktiv mit dem Text: unterstreiche, schreibe Randnotizen, verwende Farben. Du kannst Dir auch einen Farb-code. zurechtlegen und bspw rot für unbekannte Begriffe oder Fragen, die Du noch hast, verwenden.
	4	eigene Zusammenfassung	Nun fasst Du die wichtigen Informationen selber nochmal möglichst in eigenen Worten zusammen. Beachte hier die Tipps zu Lernplakaten.
Nachbearbeitung	5	Wiederholung	Wiederhole die wichtigen Inhalte nochmal frei (ohne sie schlicht abzulesen).

Vokabeln lernen

Was meinst Du: Gehören Vokabeln eher zu Auswendig-lernen oder Verstehen?
Tatsächlich zu beidem!

Gerade am Anfang lernt man Vokabeln **auswendig**. Man konzentriert sich hierbei auf die richtige Aussprache, die richtige Schreibung und die richtige Verwendung im Satz. Hier musst Du sehr genau arbeiten, weil Du Dir sonst Fehler **einprägst**.

Beispiel: "hullabaloo" = Getöse, Trara, Lärm

o Aussprache: /hʌl.ə.bə'luː/

o Verwendung als Nomen

o im Satz - Bsp: "There is much hullabaloo when I meet my friends."

Schreibe das Wort genau ab, ruhig mehrmals, spreche es mehrmals aus und lies den Schulbuchtext, in dem es (und ja auch die anderen neuen Vokabeln) vorkommt mehrmals. So prägst Du es Dir gut ein.

Du kannst auch ein Laufdiktat machen, indem Du Dein Buch oder ausgefülltes Vokabelheft bspw. in die Küche legst, die Vokabeln aber in Deinem Zimmer schreibst und dann in die Küche gehst, um die Schreibung zu kontrollieren. So kommt Bewegung in Dein Lernen, und Du prägst Dir das Wort als ganzes ein.

Verbinde hierbei die Vokabel aber nicht mit der deutschen Übersetzung sondern mit der **Bedeutung** des Wortes. Auch das kannst Du aktiv umsetzen: Stell Dir ein riesiges Getöse vor...

... und spiele mit Deinem Körper nach, was Du dann tun würdest.



... oder male ein Bild davon.



... oder fällt Dir eine Eselsbrücke ein?



Lass Deiner Phantasie ruhig freien Lauf; in jeder Lernsituation und für jeden Lerngegenstand kannst Du neue und andere Möglichkeiten finden. Dein Schulbuch hilft Dir dabei. Oft sind Beispielsätze, Bilder oder Wortfelder (s.u.) angehängt, um Dir das Lernen zu erleichtern.

Damit bist Du dann auch schon auf dem Weg **vom Auswendiglernen hin zum Beherrschen**. Das Ziel des Vokabellernens ist es ja, dass Du das Wort **verwenden** kannst. Und das lernst Du, indem Du es immer wieder ... verwendest. Was hältst Du davon, einen Engländer kennenzulernen und eine laute Party zu veranstalten, um dann das Wort *hullabaloo* verwenden zu können?! Wenig? Zu aufwendig? Da hast Du recht.

Aber ...

- ... **vorstellen** kannst Du es Dir, oder?
- Und vielleicht kannst du das Wort ja **in der nächsten Englisch-stunde verwenden**?
- Oder Du und Deine Familie verabreden eine **englische Viertelstunde nach dem Abendessen** und schauspielern eine englische Situation ...
Verwende auch hier ruhig Deine Phantasie und überlege, was für Dich gut funktionieren könnte.

Achte natürlich immer auf die bewährten Lerntipps:

- **kleine Portionen, ca. 10 Vokabeln in einer Sitzung**
- **möglichst aktiv**
- **Wiederholen - Wiederholen - Wiederholen**

Vokabelheft - Vokabelkartei - App?

Dein Lehrer wird Dir anfangs sagen, welche Methode Du verwenden sollst. In ein paar Jahren kannst Du selber entscheiden, womit Du besser zurecht kommst, und natürlich kannst Du zusätzlich zu der von Deiner Klasse verwendeten Methode auch andere zum Üben verwenden.

Ein **Vokabelheft** listet Deine Vokabeln der Reihe nach und nach der entsprechenden Lektion geordnet auf.

In der **Vokabelkartei** werden Vokabeln danach sortiert, wie gut Du sie beherrschst:

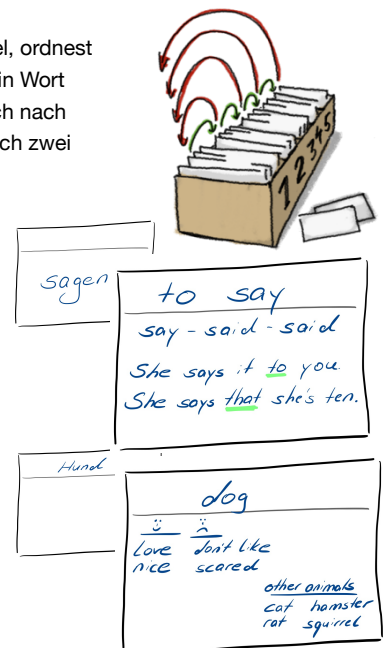
Neue Vokabeln kommen grundsätzlich ins erste Fach. Dieses Fach wird täglich gelernt. Beherrscht Du eine Vokabel, ordnest Du sie ins zweite Fach ein. Die Vokabeln im ersten und zweiten Fach lernst Du ebenfalls täglich. Immer, wenn Du ein Wort beherrscht, ordnest Du es in das nächste Fach ein. Konntest Du ein Wort hingegen nicht, kommt es wieder ein Fach nach vorne. Die Fächer 1 & 2 lernst Du täglich, einmal die Woche die Fächer 3 & 4 und einmal im Monat das 5. Fach. Nach zwei Monaten kannst Du die Kartei komplett neu bestücken.

Auf die Vorderseite einer Karteikarte kommt in der Regel das deutsche Wort. Die gesuchte Vokabel steht dann auf der Rückseite. Zusätzlich kannst Du aber auch unterschiedliche grammatische Formen des Wortes, das Wort in unterschiedlichen Sätzen oder andere Wörter eines gemeinsamen Wortfeldes notieren. So kannst Du Dir immer neue Beispielsätze ausdenken, und Du merkst es vielleicht schon, lernst so viel mehr als nur diese eine Vokabel.

Du kannst Karteikarten aber auch für andere Lerninhalte verwenden.

Es gibt verschiedenste **Apps, Programme und Websites**, auf denen Du ebenfalls Vokabeln üben kannst. Auf der Lernplattform Mebis, findest Du ebenfalls Lernapps, die Deine Lehrkräfte eingestellt haben. Wie z.B. "Fit in Latein"

Wichtig ist allerdings, dass Du die Vokabeln selber immer wieder ordentlich von Hand schreibst, denn auch die Bewegung des Schreibens trainiert das Wort.



Wortfelder

Wir verwenden Worte immer in bestimmten Situationen und sprechen über bestimmte Themen. Dabei gibt es immer typische Wörter, die wir wahrscheinlich immer wieder verwenden werden, und andere, die in dieser Situation wahrscheinlich selten vorkommen. Wir können Worte, die in gleichen Situationen vorkommen, zusammensammeln, sodass wir sie auch zusammen üben können und uns immer neue Beispielsätze und -situationen dazu ausdenken können. Das bietet sich v.a. als Wiederholungsmöglichkeit an.



kurz gesagt

- **Anfangs lernt man Vokabeln eher auswendig und achtet darauf, sie richtig zu schreiben, zu sprechen und im Satz zu verwenden.**
- **Als nächstes konzentriert man sich auf die Bedeutung und die Verwendung des Wortes**
- **Wortfelder helfen v.a. beim Wiederholen von Vokabeln**
- Natürlich sind die bewährten Tipps immer hilfreich:**

- **in kleinen Portionen**
- **wiederholen - wiederholen - wiederholen**
- **möglichst aktiv**

Wie anfangen?

- Zerlege "eine" Vokabelhausaufgabe grundsätzlich in mehrere getrennte Sitzungen, z.B.
 - 10 Vokabeln abschreiben und einprägen
 - wiederholen und üben
 - nächste 10 Vokabeln ...
- Nimm Dir Zeit und achte v.a. am Anfang darauf, das Wort richtig zu schreiben, auszusprechen und im Satz zu verwenden.
- Lege einen festen Termin pro Woche für das Wiederholen einer älteren Vokabelportion fest.
- Sammle Wörter, die Du in der gleichen Situation verwenden kannst und notiere sie Dir bspw. als Mindmap.

Gedächtnistraining und Denksport

Dein Gehirn ist ein Muskel. Wie jeder Muskel kann es schwach und schlapp sein, oder aber stark und fest. Das tolle daran ist, dass man sein Gehirn genauso wie jeden anderen Muskel trainieren kann. Dazu muss man es nur benutzen ;-)

Kleine Impro-übungen ohne Material oder Aufwand

- Alles Rückwärts
Kannst Du das ABC rückwärts aufsagen? Und Deinen Namen?
Optimismus heißt rückwärts ...
- Anagramme
Wieviele Wörter kannst finden, indem Du die Buchstaben eines anderen Wortes umstellst?
Bsp: Aus "Burger King" wird "Bring Gurke"
Du kannst auch ein besonders langes Wort wie "Autowaschanlage" nehmen und überlegen, welche kürzeren Wörter sich aus diesen Buchstaben bilden lassen
Oder überlegt doch mal, welche Sätze Ihr aus den Anfangsbuchstaben Eurer Klasse bilden könnt.
- Abkürzungen erklären.
Überlege Dir neue Bedeutungen für Abkürzungen, bspw: "BMW" = "Beste Maschine der Welt"
- Wer A sagt ...
Bilde Sätze, deren Wörter immer mit dem gleichen Anfangsbuchstaben beginnen, bspw. "Marktbreiter Menschen machen manchmal massenhaft Mehlspeisen."
- Ich packe meinen Koffer (mind. zu zweit)
Ich packe meinen Koffer und nehme ... einen Maiskolben mit.
Ich packe meinen Koffer und nehme einen Maiskolben und ... eine Flöte mit.
Ich packe meinen Koffer und nehme einen Maiskolben, eine Flöte und ... einen Teebeutel mit
usw
- Ja-Nein-Schwarz-Weiß (mind. zu zweit)
Unterhaltet Euch, verwendet aber nicht die Begriffe "Ja", "Nein", "Schwarz" oder "Weiß"
Ihr könnt Euch auch gerne auf andere Begriffe einigen.
- Ich brauche keine Einkaufsliste
Merke Dir Alltagslisten auswendig.

Mit Bewegung!

Bewegung trainiert auch das Gehirn!

- Zeichne mit dem rechten Arm eine 0 in die Luft, dann mit dem linken eine 8. Wie schnell schaffst Du das hintereinander? Oder sogar gleichzeitig? Und jetzt im Wechsel?
- Du beginnst mit dem rechten Arm: Wie ein Uhrzeiger zeigt er zuerst auf die "12" (oben), dann auf die "3" (rechts), dann auf die "6" (unten) - und wieder von vorne.
Der linke Arm kann das auch: "12" - "9" - "6"
Jetzt machen beide Arme das gleichzeitig, aber der linke ist dem rechten immer eine Station hinterher, sodass er bspw, wenn der rechte bei der "3" ist, die "12" zeigt.
- Fingerübungen
Tippe mit dem rechten Daumen zuerst Zeige-, dann Mittel-, Ring- und kleinen Finger an.
Kannst Du das auch mit der linken Hand?
Kannst Du es auch rückwärts?
Kann die rechte Hand es vor- und die linke Hand rückwärts?
- Putz Dir die Zähne mal mit der anderen Hand! Oder binde die Schuhe mal spiegelverkehrt.

Weitere Übungen & Spiele

- Memory
- Da fehlt doch was! (mind. zu zweit)
Sammelt ein paar beliebige Gegenstände auf dem Boden zusammen. Nun legt Ihr eine Decke über sie und der Spielleiter nimmt einen Gegenstand weg. Wer erinnert sich, was fehlt?
- Sudoku
- Kreuzworträtsel
- Stadt - Land - Fluss
- Schach
- Dame

In der Prüfung

Es gibt angenehmere Situationen. Keiner mag das Gefühl, überprüft, verbessert und vielleicht zurückgemeldet zu bekommen, dass die eigene Leistung "mangelhaft" oder sogar "ungenügend" ist. Man wäre so gerne cool und gelassen, aber man ist es einfach nicht. Wir haben hier deshalb ein paar Tipps gesammelt, die schon vielen Schülern in Prüfungen geholfen haben:

Konzentriere Dich auf Deine **Atmung ... Aber ich hab nicht viel Zeit! Ich muss ...** Statt Dir die Zeit von Panik stehlen zu lassen, die Dir nicht hilft, kannst Du auch ... **Aber ich hab nicht die Ruhe!** ... Keine Sorge, tu einfach Schritt für Schritt, was ich sage: Konzentriere Dich auf Deinen Atem. Beobachte ihn einfach. Du musst nicht auf eine bestimmte Art und Weise atmen, beobachte einfach genau, wie Du atmest. Beachte, wo Du den Atem spürst ... in Deiner Nase ... in Deinem sich hebenden Bauch ...

Dann zählst Du Deinen Atem: Ein (1) - Aus (2) - Ein (3) - Aus (4) - Ein (5) - Aus (6) und dann wieder von vorne.

Du kannst Dir auch vorstellen, dass Du beim Einatmen Kraft und Energie aus Deiner Umgebung einatmest wie einen angenehmen Duft und beim Ausatmen Angst und Verkrampfung wegpustest.

Denke daran, es geht nicht darum, Dich **als Mensch** zu bewerten. Es geht "nur" um Dein Verständnis von einer Sache. Du als Mensch wirst deshalb nicht mehr oder weniger gemocht oder respektiert. Es ist "nur" eine Prüfung.

Meide Mitschüler, die sich hektisch und nervös verhalten. Das macht dich nur noch nervöser. Zieh Dich ruhig etwas zurück, oder wende Dich einem Mitschüler zu, der relativ gelassen wirkt und wünsche ihm einfach "Viel Erfolg".

Denke an etwas Schönes. Das letzte mal im Schwimmbad, oder Dein Haustier, oder vielleicht Dein Lieblingslied.

So, dann kann die Prüfung beginnen. Auch hier haben wir natürlich ein paar Tipps für Dich:

1 Lies Dir die **Aufgabenstellung** zu Anfang einmal komplett gründlich durch.

- Schauen wir uns nochmal die Aufgabe 1 des NuT-Tests von S 18 (vgl. Verstehen) an: "Benenne die Stationen A - E und ordne folgende Maschinen jeweils einer Station zu."
 - Beachte, dass das eigentlich zwei Aufgaben sind: Stationen benennen + Maschinen zuordnen.
 - Wir können an dieser Aufgabe noch etwas erkennen: Das Verb, das in der Aufgabe verwendet wird, zeigt Dir schon, was genau Du tun sollst. Es ist ein Unterschied, ob Du die Stationen bspw "benennen", "vergleichen" oder "erklären" sollst. Achte auf diese Formulierungen.

Operatoren, die Leistungen im **Anforderungsbereich I** (Reproduktion) verlangen:

Operator	Erklärung
aufzählen nennen wiedergeben	Kenntnisse (Fachbegriffe, Daten, Fakten, Modelle) und Aussagen in kurzer Form unkommentiert darstellen
benennen bezeichnen	Sachverhalte begrifflich präzise, am besten mit sozialwissenschaftlichen Fachbegriffen aufführen
beschreiben darlegen darstellen	wesentliche Aspekte eines Sachverhaltes im logischen Zusammenhang, mit Fachsprache und ohne Erklärungen wiedergeben
definieren	Erklärung eines Begriffs inhaltlich präzise wiedergeben

Operatoren, die Leistungen im **Anforderungsbereich II** (Reorganisation und Transfer) verlangen:

Operator	Erklärung
analysieren	Materialien oder Sachverhalte kriterienorientiert oder aspektgeleitet erschließen, in systematische Zusammenhänge einordnen und Hintergründe und Beziehungen herausarbeiten (z. B. Diagramme)
auswerten	Daten oder Einzelergebnisse zu einer abschließenden Gesamtaussage zusammenführen, Ergebnisse gewinnen
erklären erläutern	Ursachen, Abläufe oder Folgen von Sachverhalten durch Wissen und/ oder Einsichten in einen Zusammenhang (Theorie, Modell, Regel, Gesetz, Funktionszusammenhang) einordnen und belegen
herausarbeiten ermitteln erschließen	aus Materialien bestimmte Sachverhalte herausfinden, auch wenn sie nicht explizit genannt werden, und Zusammenhänge zwischen ihnen herstellen
vergleichen	Sachverhalte gegenüberstellen, um Gemeinsamkeiten, Ähnlichkeiten und Unterschiede herauszufinden

Operatoren, die Leistungen im **Anforderungsbereich III** (Reflexion und Problemlösung) verlangen:

Operator	Erklärung
begründen	einen Sachverhalt unter dem Aspekt der Kausalität argumentativ und schlüssig bestätigen
beurteilen bewerten	den Stellenwert von Sachverhalten oder Prozessen in einem Zusammenhang reflektieren, um kriterienorientiert zu einem begründeten Sachurteil zu gelangen
entwerfen	ein Konzept in seinen wesentlichen Zügen darstellen
erörtern	zu einer vorgegebenen Problemstellung sowohl die Pro- und Kontra-Aspekte reflektiert gegeneinander abwägen
Stellung nehmen	zu einer vorgegebenen Problemstellung sowohl die Pro- und Kontra-Aspekte reflektiert gegeneinander abwägen und zu einer abschließenden, begründeten Bewertung gelangen
prüfen überprüfen	Inhalte, Sachverhalte, Vermutungen oder Hypothesen auf der Grundlage eigener Kenntnisse oder mithilfe zusätzlicher Materialien auf ihre sachliche Richtigkeit bzw. auf ihre innere Logik hin untersuchen

2. Die Prüfung ist wie ein Lauf im Sport. Dabei solltest Du deine **Kräfte einteilen**. Auch hier gibt die Prüfung selber Dir Anhaltspunkte: Du weißt, wie viel Zeit Du hast, und Du weißt, wie viel Punkte jede Aufgabe Dir bringen kann. Halte Dich also nicht zu lange bei einer Aufgabe auf, die nur wenig Punkte einbringt. In der Regel solltest Du bei einer Aufgabe die bspw 4 Bewertungseinheiten einbringt, ungefähr doppelt so viel schreiben wie bei einer, die nur 2 hat. Denke dabei strategisch und behalte die Zeit im Blick.
3. Solltest Du **Fragen** haben, kannst Du sie ruhig stellen. Manche Fragen aber helfen Dir nichts:
 - "Bewerten Sie die Rechtschreibung/ Jahreszahlen?"
Die Antwort ist ja eigentlich egal. Tue einfach Dein Bestes.
 - "Meinen Sie in Nummer 2 den Merkur?"
Stelle niemals Fragen, die bereits die Antwort enthalten. Außerdem darf der Lehrer Dir ja gar keine Tipps geben.
4. Wenn Du mit einer Frage nicht zurecht kommst, obwohl Du es versucht hast, **überspringe** sie und komme später vielleicht nochmal zu ihr zurück.
5. Manche Schüler leiden unter Prüfungsangst und bekommen öfters **Panik** und einen sogenannten Blackout. Wie bei einem Stromausfall ist dann "plötzlich alles wie gelöscht im Kopf". Das frustriert einen natürlich und macht Angst. Wir können Dir aber sagen: Man kann gut lernen, mit Prüfungsangst umzugehen. Hier einige Tipps.
 1. Mitten im Blackout verlierst Du so oder so Zeit. Statt Dich zu verkramplen und zu versuchen das letzte bisschen aus Deinem verängstigten Gehirn zu wringen, **akzeptiere** lieber, dass Du gerade nicht arbeiten kannst und gönne Dir die Zeit und Entspannung, die Du gerade brauchst.
Du weißt doch eh, dass es keinen Sinn macht, Deinem Panik-hirn "Jetzt mach schon, Du kannst das doch!" zu sagen. Auf sowas reagiert es nur noch gestresster.
 2. Die Tipps von vorhin können jetzt auch helfen: Konzentriere Dich auf Deinen **Atem oder etwas Schönes**.
 3. **Sei Dein eigener bester Freund**. Jetzt wäre jemand gut, der Dir die Hand auf die Schulter legt und Dich ermutigt, oder? Dann sei das für Dich! Stell Dir vor, dass Du Dir die Hand auf die Schulter legst und Dir gut zureddest.
Hierbei haben sich "Ich"-sätze bewährt, die aber auch ehrlich und wahr sein müssen, bspw
 - "Ich habe gerade Panik. Das ist kein Beinbruch. Es wird mir auch wieder besser gehen."
 - "Ich kann das. Ich brauche gerade aber eine kleine Auszeit."
 - Erwähne Dich daran, was Du gut kannst und was Dich aufbaut, bspw: "Ich bin kreativ." oder "Ich bin in einer liebevollen Familie."
 4. Versuche es mit einer **anderen Aufgabe**, die nicht auf der problematischen aufbaut. Vielleicht kannst Du später zu dieser Aufgabe zurückkehren.
 5. Sollte Dir so etwas öfter passieren, besuche doch mal **Frau Huber**. Die kann Dir helfen. Auch die Übungen im Kapitel Entspannungsübungen können Dir helfen, v.a., wenn Du sie regelmäßig anwendest.
6. Lies Dir **am Ende** nach Möglichkeit Deine Prüfung nochmal durch und kontrolliere, ob du auch Deinen Namen eingetragen hast.

Selbstfürsorge

Selbstfürsorge. Das bedeutet, dass man sich gut um sich selber kümmern muss.

Als man noch klein war, kümmerten sich die Eltern um alles. Natürlich sind Deine Eltern auch weiterhin für Dich da. Je älter Du aber wirst, um so mehr kannst, darfst, und musst Du Dich selber darum kümmern, dass es Dir gut geht.

Ein Baby wird gefüttert. Du isst selber. Dieses Beispiel zeigt diesen Wandel ganz gut: Ein Baby ist völlig abhängig von seinen Eltern. Sie füttern es. Dabei entscheiden sie aber auch alles. Du kannst immer mehr selber entscheiden: wann Du essen möchtest, was Du essen möchtest, wo Du essen möchtest ...

Ähnlich ist es mit der Selbstfürsorge. Du kannst und musst immer mehr selber entscheiden, ob Du bspw. gerade eine Pause brauchst oder Dich mal auspowern musst, ob und was Du lesen möchtest, welche Spiele Du möchtest, wie Du Dich gerade fühlst ... Du merkst vielleicht schon, dass das durchaus manchmal eine schwierige Aufgabe sein kann; das tolle ist aber, dass Du selber immer mehr einschätzen und bestimmen kannst, was Dir gut tut und was nicht.

In der **Lernwerkstatt** bieten wir auch Einführungen in Entspannungstechniken an. Du kannst jederzeit vorbeikommen. Außerdem haben wir zwei Workshops zu Entspannungsübungen: Wenn Du gut und gerne (tag-)träumst bzw gerne Deine Phantasie benutzt, kannst Du am 10.5. etwas über Achtsamkeit, Phantasiereisen und Autogenes Training erfahren. Wenn Du Dich lieber bewegst und Du Dir komisch vorkommst, wenn Du Dich an einem Strand vorstellen sollst, komme doch eher am 2.2.; dann probieren wir Möglichkeiten aus, sich mit Bewegung zu entspannen.

Frau Huber, unsere Schulpsychologin, hat schon vielen Schülern bei Prüfungsangst und ähnlichen Problemen geholfen; auch dort kannst Du Dich auch melden, wenn du Hilfe bei solchen Themen möchtest. (vgl. S 5).


Ausgleich

"Ich lebe nicht um zu arbeiten. Ich arbeite um leben zu können."

Das hat ebenfalls mal ein sehr erfolgreicher Jurist und Professor gesagt. Denken wir mal über diesen Satz nach: Das Leben ist das, was wichtig ist, was zählt. Fußball, Geburtstagsparties und Gummwürmer, oder Gitarre spielen, Lesen, Freunde und Familie ... , all das, was wir gerne in unserm Leben haben. Arbeit ist ein Teil dieses Lebens - nicht mehr und auch nicht weniger.

Wir müssen aber noch weiter gehen: Tatsächlich brauchst Du Leben - wir können auch Freizeit sagen - um gut arbeiten zu können. Wir haben ja schon beschrieben, dass wir Pausen brauchen (vgl. Rhythmus). Allgemein sollten wir uns in unserem Leben um ein **Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit** bemühen.

Im Folgenden sprechen wir von "Ausgleich". Das kann alles mögliche sein, das Dir gut tut. Mach Dir ruhig mal eine Liste, am besten nach (Zeit-)Aufwand geordnet, bspw:

Mini-Ausgleich	
kurze Momente, die Dir gut tun. Das kann ein winziger Moment für Zwischendurch sein.	<input type="checkbox"/> eine Grimasse ziehen <input type="checkbox"/> einen Witz erzählen
	<input type="checkbox"/> das Foto von mir und meiner besten Freundin anschauen <input type="checkbox"/> jmd, den ich sehr mag, feste umarmen <input type="checkbox"/> das Lieblingslied laut anstellen und dazu tanzen <input type="checkbox"/> Musik machen <input type="checkbox"/> Fahrrad fahren <input type="checkbox"/> Spazieren gehen <input type="checkbox"/> Fußball schauen <input type="checkbox"/> Kegeln <input type="checkbox"/> Kinoabend
ein Tag oder länger	<input type="checkbox"/> eine Party mit guten Freunden
Das können Belohnungen sein, eine Wochenendaktivität oder der Einstieg in die wohlverdienten Ferien	<input type="checkbox"/> ein Tag im Freibad <input type="checkbox"/> Zelten

Solche Dinge geben uns Kraft und Freude. Nutze sie und setze sie dediziert als Belohnungen oder schlicht als "Leben" in Deinen Wochenplan

Diese Liste kannst Du natürlich immer wieder ergänzen. Hierbei sind Ausgleiche besonders zu empfehlen, die Bewegung, v.a. an der frischen Luft, und angenehme zwischenmenschliche Kontakte umfassen. Fernsehen und Computerspielen darf natürlich auch auftauchen, aber lieber in Maßen.

Wie gehe ich mit Misserfolgen um?

Viele Kinder kommen ans Gymnasium und sind gute Noten gewöhnt. Und dann kommt mal die erste 4 - oder 5 - oder 6. **Das tut weh.** Und vielleicht gibt es dann zuhause Ärger. Und dann kommen böse Gedanken: "Bin ich hier überhaupt richtig?" "Ich bin ein Versager." "Warum kann ich das denn nicht?!"

Man hat viele erfolgreiche Leute gefragt, wie sie mit Misserfolgen umgehen. Hier mal eine Zusammenfassung, was sie alle gesagt haben:

1. **Jeder Mensch hat Misserfolge. Jeder. Oft.**

Erinnere Dich an all das, was Du schon erreicht hast: Laufen lernen - Sprechen lernen - Lesen und Schreiben lernen ... Dir ist gar nicht bewusst, wie oft Du schon gescheitert bist! Deine ersten Schritte waren unbeholfen und brachten Dich kaum voran; Du hast Dir blutige Knie und blaue Flecke geholt, weil Du gegen Dinge geschrammt bist.

Wer keine Fehler macht, ist ein fauler Hund, sagt das Sprichwort.

2. **Misserfolge zeigen uns, was wir anders machen sollten.**

Nur diese blutigen Knie und blauen Flecke, nur Enttäuschungen, nur Misserfolge zeigen uns, dass wir etwas anders machen müssen, und oft auch, was eigentlich. Oft mussten Menschen schmerzhaft Erfahrungen machen, bevor sie zur Einsicht kamen, wie sie ihr Leben verändern müssen.

Deshalb wollen wir, dass Du Dich **mit Deinen Fehlern und Misserfolgen beschäftigst**, auch wenn es weh tut.

Schau Dir die zurückgegebene Hausaufgabe, in der plötzlich so viel rot erschienen ist, gut an. Was hat Dein Lehrer darunter geschrieben? Welche Art von Fehlern hast Du besonders häufig gemacht?

Verbessere Deine Fehler auf einem anderen Blatt oder in Deinem Heft. Schreibe das Wort ruhig noch drei, vier mal, und wenn es ein Schmierzettel ist. So kannst Du Deine Leistung verbessern.

Manchmal ist es schwierig zu erkennen, was man denn anders machen soll. Dann fühlt man sich richtig hilflos und glaubt, nichts ändern zu können. Geh dann auf Deinen Lehrer zu und frage ihn. Genau das ist seine Aufgabe. Er kann Dich beraten und Dir Übungen empfehlen.

"Wenn wir uns erlauben Fehler zu machen, erlauben wir uns dadurch auch, hervorragendes zu erreichen." Eloise Ristad

Etwas wollen wir als Lehrer noch anfügen: Uns ist bewusst, dass Misserfolge weh tun. Wir muten Sie Dir zu, weil wir Dir die Chance geben wollen, daraus zu lernen. **Unsere Rückmeldungen beziehen sich aber nie auf Dich als Mensch.** Wir beurteilen Dich nicht als Mensch oder mögen Dich wegen einer schlechten Note weniger oder mehr. Wir sagen nur etwas über die Leistung, die Du in einer bestimmten Situation (!) zu einem bestimmten Thema (!) gezeigt (!) hast.