



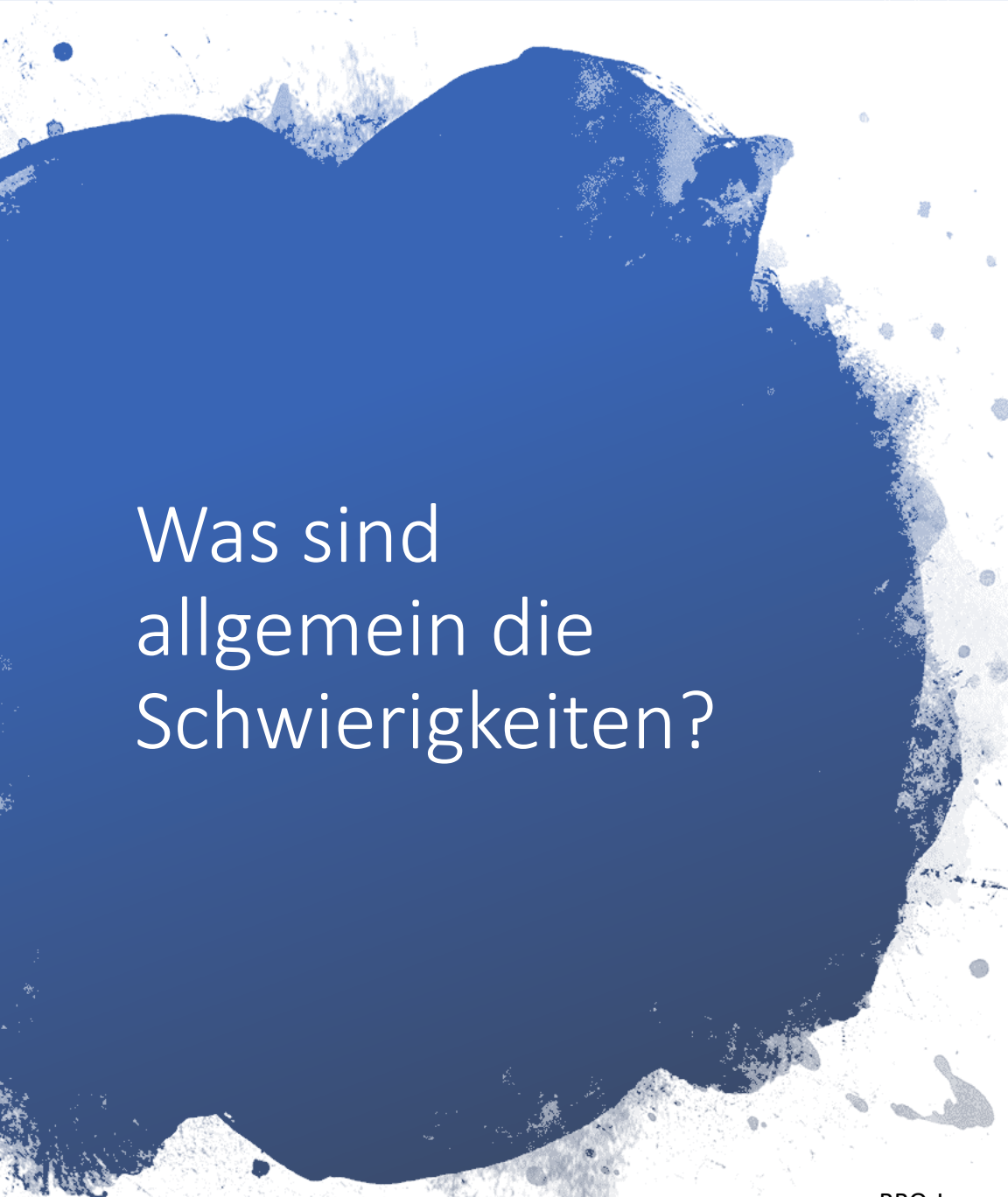
Wie lerne ich Zuhause am besten?

Tipps & Tricks



Warum lernt/arbeitet man Zuhause?

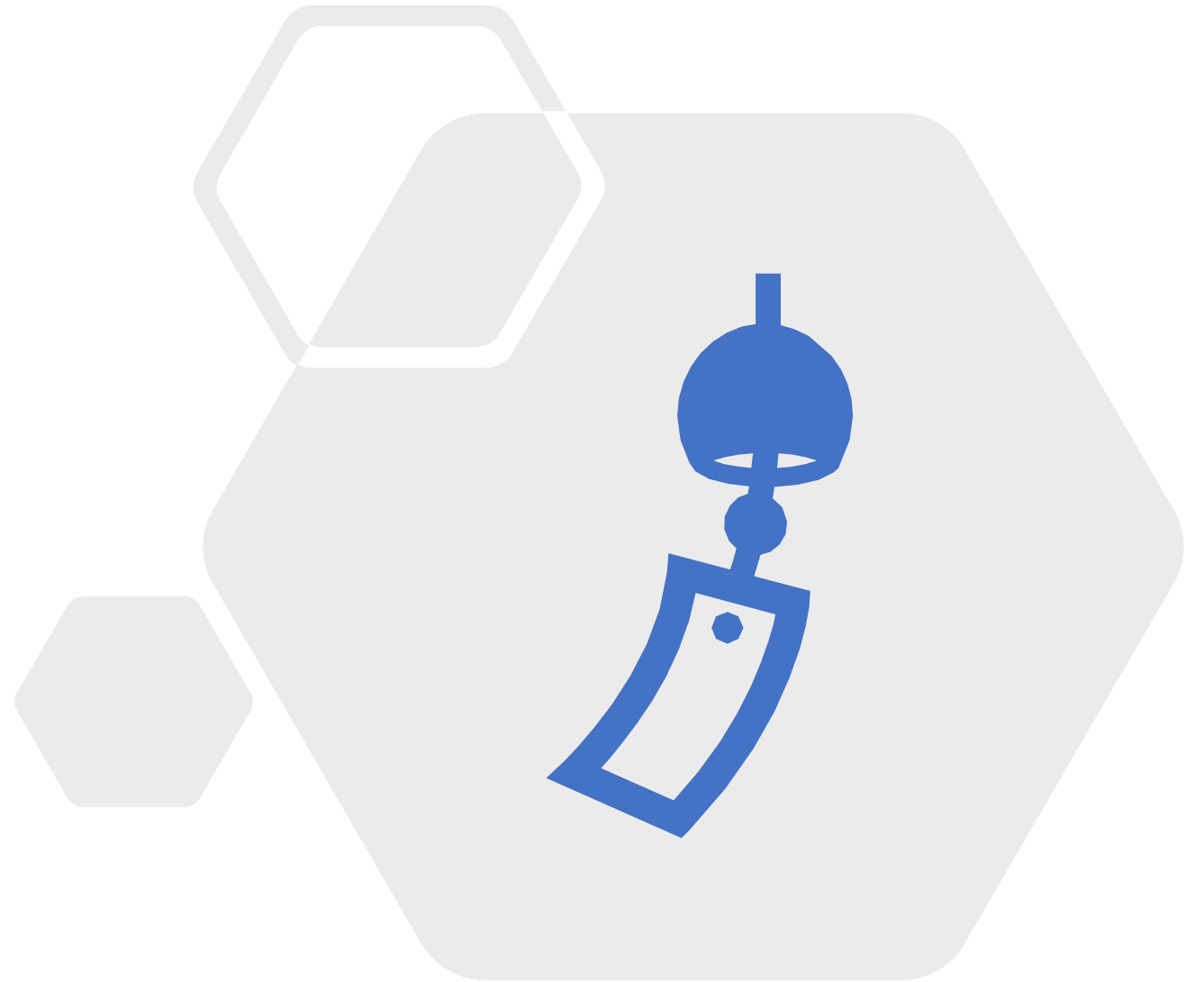
- Die Schule hat geschlossen wegen Corona
- Fernstudium/-Schule
- Homeoffice
- Eigenes Unternehmen




Was sind
allgemein die
Schwierigkeiten?

- Konzentration
- Ablenkung
- Weniger / keine Motivation
- Aufgabe nicht verstanden → Kein Lehrer, den man fragen kann
- Zeitmanagement
- Disziplin
- Eltern
- Geschwister

Wie lernst du
Zuhause?



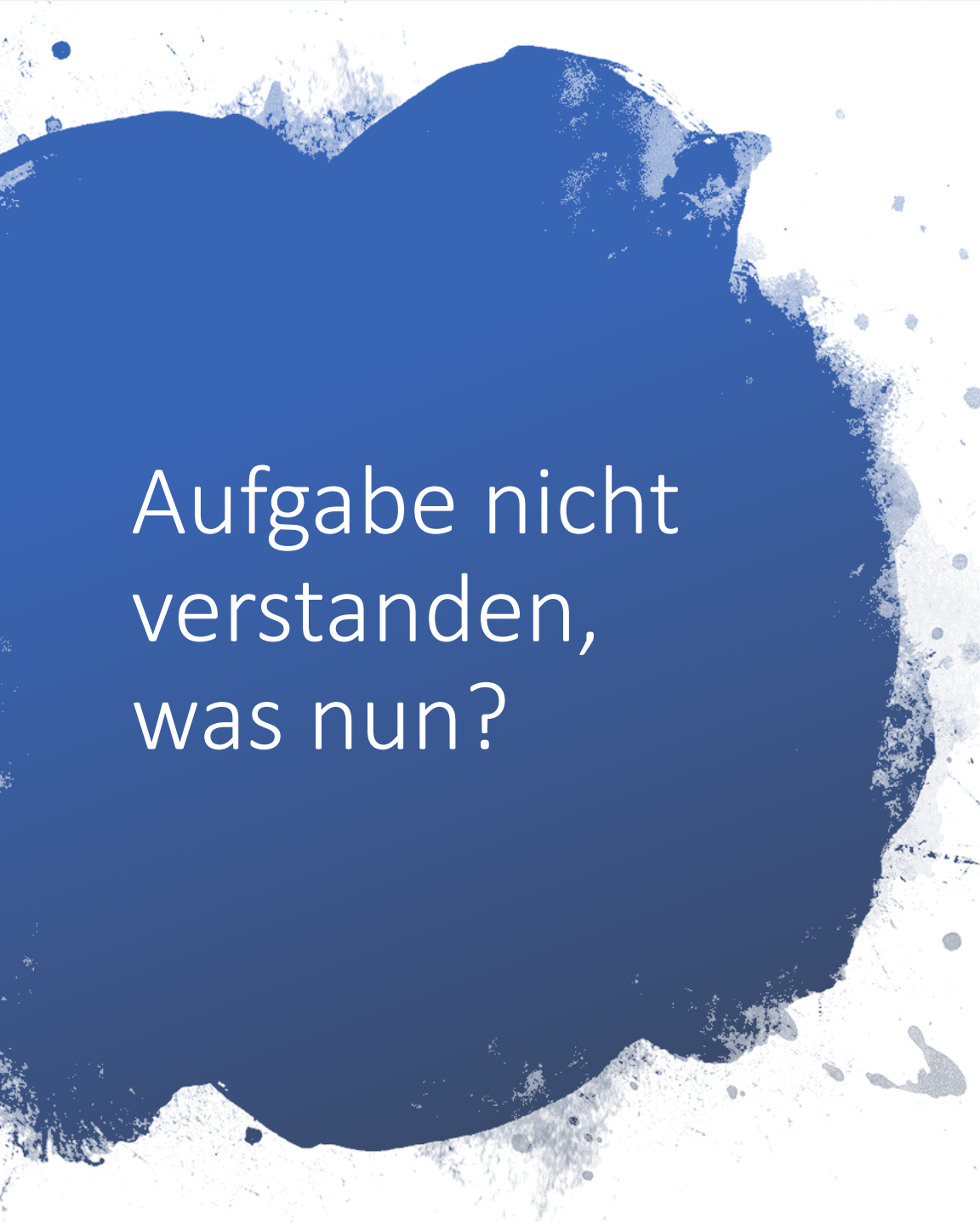


Hindernisse versuchen zu beseitigen

- Mit den Geschwistern eine Abmachung treffen
 - *“Wenn du mich bis 12 Uhr nicht störst gehen wir gemeinsam zum Spielplatz”*
 - Ist gleichzeitig ein Abkommen mit sich selbst
- Mit den Eltern ein ernstes Gespräch führen und die Schwierigkeit der aktuellen Lage thematisieren
 - Auf das Gespräch vorbereiten
 - Zuerst selber Verständnis zeigen und dann Verständnis erwarten
 - Auf die Tonlage achten und nicht unhöflich werden
 - Das Gespräch führen, aber zuhören und aussprechen lassen

Aufgabe nicht verstanden, was nun?

- Im Buch, Heft oder Arbeitsblätter nach ähnlichen Aufgaben suchen
- Ältere Geschwister, Eltern, Nachbarn oder Freunde fragen
- Lehrer kontaktieren
- Telefon
 - Wer bin ich?
 - Welche Klasse gehe ich?
 - Um welches Fach geht es gerade?
 - Zu welcher Aufgabe/Thema habe ich Fragen?
- Wichtig: Genau erklären was man nicht verstanden hat Bsp: *“Woher kommt diese Zahl?”* oder *“So wie ich das verstanden habe sollte doch B die Lösung sein weil ..., aber in der Musterlösung steht, dass C die richtige Lösung ist?”*
→ Lehrer weiß genau wo das Problem ist und kann besser helfen

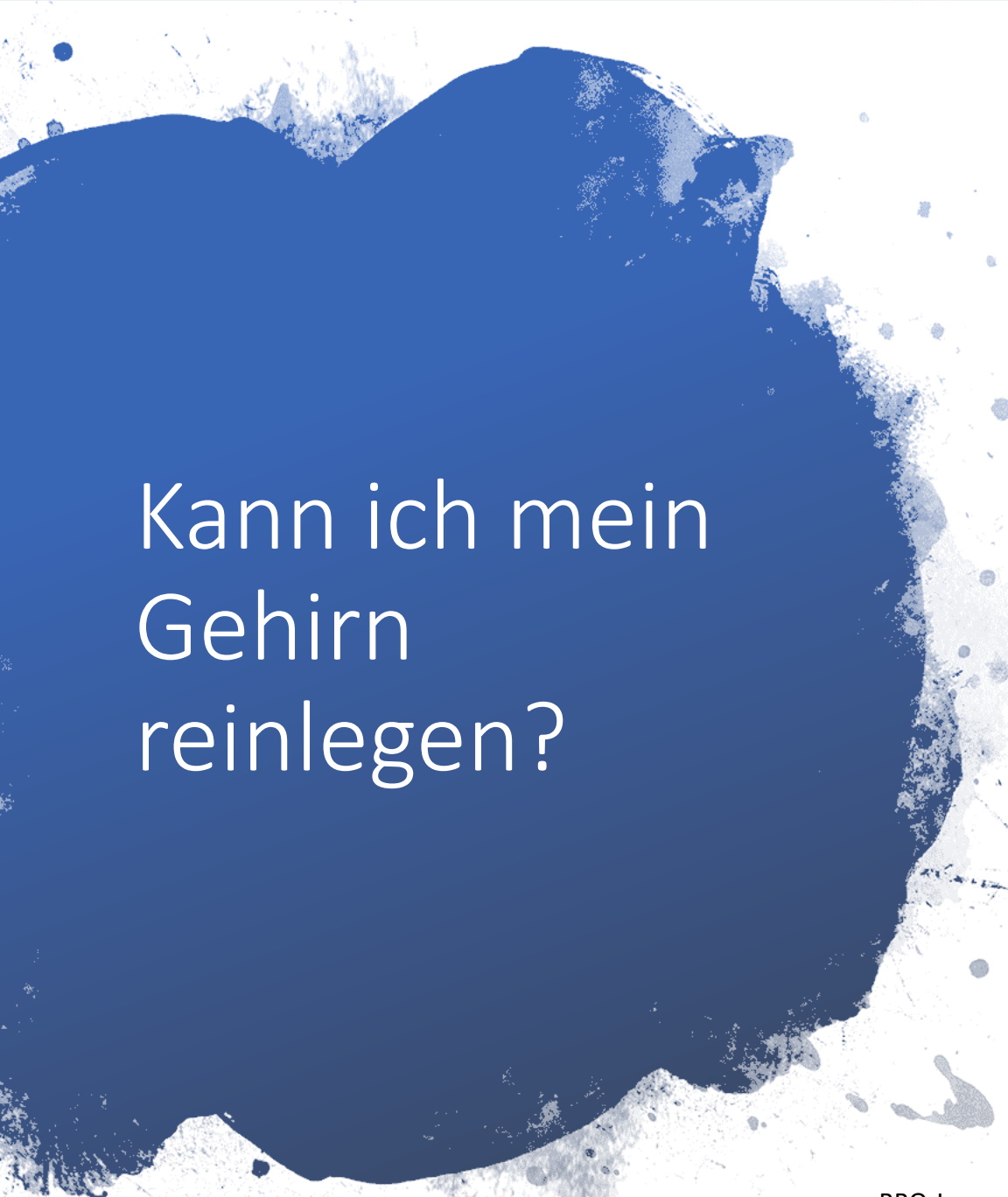


Aufgabe nicht
verstanden,
was nun?

- Internetrecherche
 - Google nach anderen Erklärungen suchen
 - Nicht nach Lösungen suchen
 - Erklärvideos in YouTube suchen
 - Gegebenenfalls in Foren die Mitglieder fragen

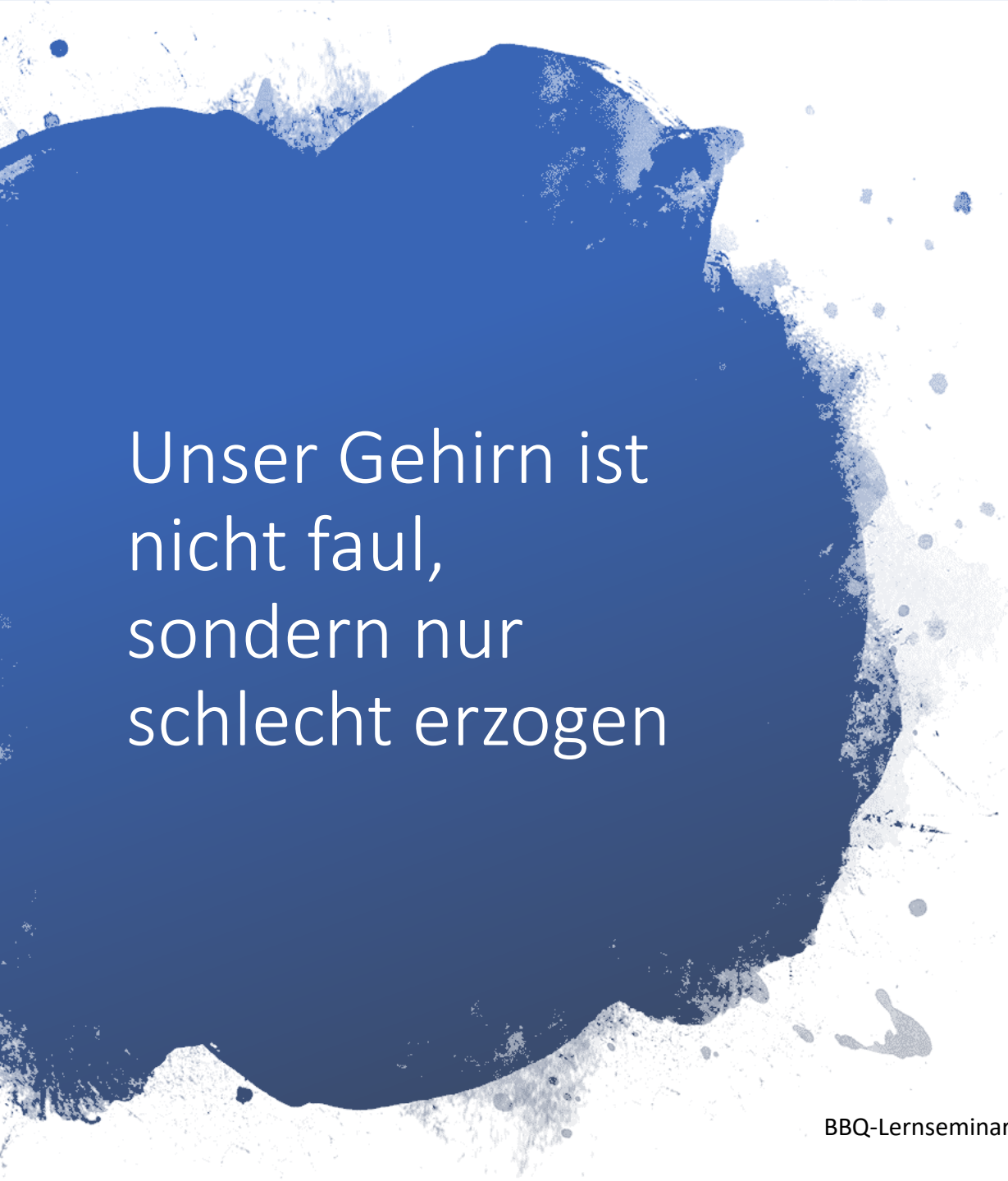
Sich selbst
reinlegen





Kann ich mein Gehirn reinlegen?

- Ja!
- Unser Gehirn ist wie ein kleines Kind
- Muss erzogen werden
- Es muss trainiert werden
- Disziplin
- Kleine Geschenke als Gegenleistung
→ „*Wenn du brav bist gibts später Schokolade*“
- → *“Wenn du dich 1 Stunde gut konzentrierst gehen wir shoppen“ ;)*



Unser Gehirn ist
nicht faul,
sondern nur
schlecht erzogen

- Wenn ein Kind **keine** gute Erziehung hatte gibt man den Eltern die Schuld
- Wenn unser Gehirn faul ist und nicht lernen möchte, dann haben wir ihn so erzogen
- Wir können das ändern!
- Braucht viel Zeit und Geduld und muss ständig wiederholt werden

Gute Planung/Organisation ist die halbe Miete

- Den Tag planen am besten ein Tag davor
- Stunde für Stunde wie in der Schule
- Den Plan strikt einhalten
- Nicht übertreiben → realistisch planen
- Freizeit und Pausen auch einplanen
- Falls es nicht klappt: Störquellen versuchen zu beseitigen
 - Bsp. Eltern verlangen andauernd etwas, da ihr Zuhause seid → Gespräch mit den Eltern und Vereinbarungen treffen “Stellt euch vor ich bin in der Schule...”
 - Jedem klar machen, wie wichtig und schwierig diese Phase für euch ist und ihr Unterstützung braucht

Beispiel für ein Zeitplan

TO-DO LIST

- 8⁰⁰ - 9³⁰ Mathe-Brüche
- 9⁴⁵ - 11¹⁵ Hausaufgaben Deutd.
- 11¹⁵ - 12⁰⁰ Mittagessen-Kochen
- 12⁰⁰ - 13⁰⁰ Mittagspause
- 13⁰⁰ - 14³⁰ Wiederholung Mathe
- 14³⁰ - 15³⁰ Spazieren gehen
- 15³⁰ - 17⁰⁰ Wiederholung NWT
- 17⁰⁰ - 18⁰⁰ Abendessen / Aufräumen
-
-
-

Eisenhower-Prinzip

| | | |
|---------------|--|---|
| Wichtigkeit → | wichtig, aber nicht dringlich Exakt terminieren und selbst erledigen | wichtig & dringlich Sofort selbst erledigen |
| | weder wichtig noch dringlich nicht bearbeiten | nicht wichtig, aber dringlich delegieren |
| | Dringlichkeit → | |

Quelle: https://www.lernen-heute.de/selbstmanagement_eisenhower.html

Die Pomodoro- Technik

- 25 min. lernen → 5 min. Pause
- Timer auf Handy stellen
- 25 min. volle Konzentration auf eine einzige Sache
- Sobald 25 min. abgelaufen → aufhören zu lernen Pause machen
- Nach 4 Durchläufen eine größere Pause machen

Kurz-, Mittel- und Langzeitgedächtnis

5 min. Pause beim Pomodoro hilft die im Mittelzeitgedächtnis gespeicherten Informationen ins Langzeitgedächtnis zu speichern

- Kurz:
 - Fliege gesehen → sofort vergessen
 - Rotes Auto gesehen → sofort vergessen
 - Unwichtige Sachen, die sich das Gehirn nicht merkt
- Mittel:
 - Buch lesen
 - Freund/in erzählt etwas
 - Im Mathe Unterricht erklärt der Lehrer etwas
 - Wichtige Sachen, die sich das Gehirn versucht zu merken
- Lang:
 - Namen
 - Sprache
 - Die wichtigen Sachen, die im Mittelzeitgedächtnis öfters wiederholt wurden

Eat that Frog

- Die schwierigste Aufgabe zuerst
- Wenn man die einmal hat ist die größte Hürde überwunden
- Mehr Motivation für andere weniger schwierige Aufgaben
- Schwierige Aufgabe wird den ganzen Tag lang vor sich hingeschoben



Quelle: https://www.freepik.com/free-vector/green-frog-white-background_3755713.htm#page=1&query=frog&position=37

Futter fürs Gehirn

- Unser Gehirn braucht jede Menge Energie – mehr als jedes andere Organ deines Körpers
- Schokoriegel geben nur kurz einen Energieschub
- Langfristig helfen komplexe Kohlenhydrate, da sie nur langsam in Glucose (Zucker) umgewandelt werden
 - Obst
 - Gemüse
 - Nüsse
 - Naturreis
 - Körner



A large, dark, irregular ink blot with the word "Fragen?" written in white in the center. The blot has a textured, splattered appearance with some lighter areas and small droplets around the edges.

Fragen?

Quellen

- 1) www.unicum.de
- 2) www.karrierebibel.de
- 3) <https://www.impulse.de/management/selbstmanagement-erfolg/pomodoro-technik/>
- 4) <https://karrierebibel.de/eat-the-frog/>
- 5) <https://lexikon.stangl.eu/1234/kurz-und-langzeitgedaechnis/>