

## Allgemeine Empfehlungen, damit Lernen gelingen kann

Jeder von uns hat seine individuelle Lernstrategie. Es gibt jedoch auch allgemeine Empfehlungen, die uns das Lernen erleichtern:

### Arbeitsplatz **Hier sitze ich gut!**

- Der Arbeitsplatz soll für das Lernen ausgerichtet sein. Das bedeutet, der Platz ist aufgeräumt, um keine Ablenkungsmomente zu haben. Es kann durchaus auch am Küchen- oder Esstisch gearbeitet werden. Es sollte jedoch möglichst ruhig sein, also z.B. keine fortlaufenden Störungen durch andere Familienmitglieder, kein ständiges Kommen und Gehen ...
- Günstig ist, wenn der Lichteinfall von vorne oder seitlich zur Schreibhand kommt.
- Viele Kinder (und übrigens auch Erwachsene) empfinden es als unangenehm, mit dem Rücken zur Tür zu sitzen. Ideal ist deshalb, wenn sich die Tür seitlich oder gegenüber vom Arbeitsplatz befindet.
- Arbeitsplatte und Stuhl müssen die richtige Höhe haben – eine bequeme Haltung erleichtert das Schreiben.
- Bei sehr unruhigen Kindern sollte die Blickrichtung nicht zum Fenster, sondern in einen ruhigen Bereich des Zimmers liegen, um Ablenkungen zu reduzieren.

### Arbeitszeit **Ich bin fit!**

- Unser Leistungshoch ist ca. um 11 Uhr sowie um 16 Uhr. Bei der „Schule daheim“ können wir dies vielleicht berücksichtigen.
- Ungünstig ist es, gleich nach dem Essen zu lernen, da das Blut vermehrt in den Bauchraum und nicht ins Gehirn fließt.
- Das Ende der Arbeitszeit darf nicht zu spät sein:
  - \* 1./2. Klasse ca. 18 Uhr
  - \* 3./4. Klasse ca. 19 Uhr
  - \* Oberstufe ca. 21 Uhr
- 30 Minuten vor dem Schlafengehen sollte nicht mehr gelernt werden

### Lernportionen **Mehr geht nicht!**

- Hilfreich ist es, den Lernstoff in sogenannte „Lernportionen“ einzuteilen. Unser Gehirn kann sich 5 bis 7 Elemente (z.B. 7 Vokabeln oder 7 Lernwörter) merken, bevor es wieder eine kleine Verarbeitungspause benötigt.

## **Pausen**      **Sind wichtig!**

- „Speicherpause“:      10 – 20 Sekunden
- „Umschaltpause“:      3 – 5 Minuten (in dieser Zeit gelernte Bereiche durchstreichen, Sachen weglegen, anordnen ...)
- „Zwischenpause“:      15 – 20 Minuten – nach einer Lerneinheit (max. 1 ½ Stunden) > Arbeitsplatz verlassen, Bewegung
- „Erholungspause“:      1 – 3 Stunden
- „freie Tage“:      1 – 2 Tage

## **Regelmäßigkeit**      **Routine tut gut!**

- Regelmäßige Lernzeiten verhelfen zu Routine und zum leichteren Start des Lernens. Besonders etwas „chaotische“ Kinder mit einem schlechten Zeitgefühl profitieren davon. Strukturierte Schüler legen sich oft selbst solche Regelungen zurecht.

## **Lernplan**      **Ich weiß genau, wann!**

- Erstellen Sie einen Wochenplan: Was machen wir wann und wie viel Zeit nehmen wir uns dafür vor.
- Ausnahmen bestätigen die Regel! Es darf auch mal vom Plan abgewichen werden!

## **Positiver Abschluss**      **Das war jetzt richtig gut!**

Jede Lerneinheit soll mit einer positiven Aktivität abgeschlossen werden. Machen Sie mit Ihrem Kind zum Schluss immer eine Aufgabe, von der Sie wissen, dass es sie lösen kann. Das positive Gefühl und die Erfahrung, etwas geschafft zu haben erleichtert den Einstieg in die nächste Lerneinheit!

**Viel Spaß bei der „Schule daheim“!**

