Alle Schulstufen

Friedhelm Heitmann

Das Lernen lernen!

- Lernen mit allen Sinnen
- Lernstrategien erarbeiten
- Lernmotivation steigern

Lernen mit Erfolg
KOHL VERLAG

www.kohlverlag.de

Das Lernen lernen!

Lernen mit allen Sinnen

1. Digitalauflage 2022

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022
Alle Rechte vorbehalten.

Inhalt: Friedhelm Heitmann
Umschlagbild: Tierney & kebox - AdobeStock.com
Redaktion: Kohl-Verlag
Grafik & Satz: Kohl-Verlag

Bestell-Nr. P12 720

ISBN: 978-3-98558-365-2

Bildquellen:

AdobeStock.com:

S.2: Africa Studio; S. 4: Thierry Lavat, ronnarid; S. 4-80: ronnarid; S. 6+8: Rawpixel.com; S. 10: mizinra; S. 12: vegefox.com; S. 16: bilderzwerg; S. 19: milosdizajn; S. 22: motortion; S. 23: Seventyfour; S. 24: gpointstudio; S. 25: ibreakstock; S. 27: Cooper, Cello Armstrong, W. Heiber Fotostudio; S. 30: danielschoenen; S. 35: Patrcia, iconicbestiary, MicroOne; S. 36: Zoran Zeremski; S. 43: Jacob Lund; S. 44: apichon_tee; S. 46: Akira.N; S. 49: Nitr; S. 50: New Africa; S. 51: shintartanya, kostikovanata, Marco2811; S. 52: Charise, augusta16; S. 57: Robert Kneschke; S. 58: fizkes; S. 59: Daniel Ernst; S. 61: Alexander Limbach; S. 64: RomixImage; S. 68: n Ramcreative; S. 69: Fokussiert; S. 70: mast3r;

Clipart.com:

S. 15;

© Kohl-Verlag, Kerpen 2022. Alle Rechte vorbehalten.

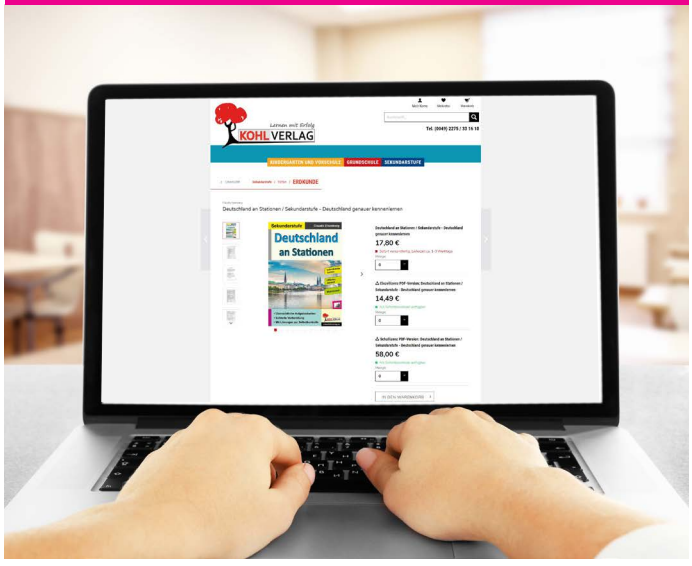
Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt und unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages (§ 52 a Urhg). Weder das Werk als Ganzes noch seine Teile dürfen ohne Einwilligung des Verlages an Dritte weitergeleitet, in ein Netzwerk wie Internet oder Intranet eingestellt oder öffentlich zugänglich gemacht werden. Dies gilt auch bei einer entsprechenden Nutzung in Schulen, Hochschulen, Universitäten, Seminaren und sonstigen Einrichtungen für Lehr- und Unterrichtszwecke. Der Erwerber dieses Werkes in PDF-Format ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den Gebrauch und den Einsatz zur Verwendung im eigenen Unterricht wie folgt zu nutzen:

- **Die einzelnen Seiten des Werkes dürfen als Arbeitsblätter oder Folien lediglich in Klassenstärke vervielfältigt werden zur Verwendung im Einsatz des selbst gehaltenen Unterrichts.**
- **Einzelne Arbeitsblätter dürfen Schülern für Referate zur Verfügung gestellt und im eigenen Unterricht zu Vortragszwecken verwendet werden.**
- **Während des eigenen Unterrichts gemeinsam mit den Schülern mit verschiedenen Medien, z.B. am Computer, Tablet via Beamer, Whiteboard o.a. das Werk in nicht veränderter PDF-Form zu zeigen bzw. zu erarbeiten.**

Jeder weitere kommerzielle Gebrauch oder die Weitergabe an Dritte, auch an andere Lehrpersonen oder pädagogische Fachkräfte mit eigenem Unterrichts- bzw. Lehrauftrag ist nicht gestattet. Jede Verwertung außerhalb des eigenen Unterrichts und der Grenzen des Urheberrechts bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlages. Der Kohl-Verlag übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte externer Links oder fremder Homepages. Jegliche Haftung für direkte oder indirekte Schäden aus Informationen dieser Quellen wird nicht übernommen.

Kohl-Verlag, Kerpen 2022

Unsere Lizenzmodelle



Der vorliegende Band ist eine PDF-Einzellizenz

Sie wollen unsere Kopiervorlagen auch digital nutzen? Kein Problem – fast das gesamte KOHL-Sortiment ist auch sofort als PDF-Download erhältlich! Wir haben verschiedene Lizenzmodelle zur Auswahl:

	Print-Version	PDF-Einzellizenz	PDF-Schullizenz	Kombipaket Print & PDF-Einzellizenz	Kombipaket Print & PDF-Schullizenz
Unbefristete Nutzung der Materialien	X	X	X	X	X
Vervielfältigung, Weitergabe und Einsatz der Materialien im eigenen Unterricht	X	X	X	X	X
Nutzung der Materialien durch alle Lehrkräfte des Kollegiums an der lizensierten Schule			X		X
Einstellen des Materials im Intranet oder Schulserver der Institution			X		X

Die erweiterten Lizenzmodelle zu diesem Titel sind jederzeit im Online-Shop unter www.kohlverlag.de erhältlich.

Inhalt

	Seite
Vorwort	4
Lernen (Einführung)	5
Deine Meinung ist gefragt	6
Motivation (I)	7
Motivation (II)	8
Meine Lernmotivation - eine Selbsteinschätzung	9
Meine Lernmotivation in den einzelnen Schulfächern	10
Einzelne Lernmotive	11
Leistungsmotivation - was ist das?	12
Lerntheorien	13
Formel zur Lernmotivation	14
Das Gehirn (I)	15
Das Gehirn (II)	16 - 17
Das Gedächtnis - ein Puzzle	18
Ein Gedächtnis - Test	19
Was im Gedächtnis behalten wird	20 - 21
Konzentration	22
Fehlersuche	23
„Bulimie-Lernen“	24 - 25
Lerntypen?	26 - 27
Lernen mit verschiedenen Sinnen	28
Veranschaulichung	29 - 30
Mindmaps	31 - 32
Concept-Maps	33 - 34
Grafiz	35
Die Methode PG4R	36 - 37
Die W-Fragen-Uhr	38
Test 1 bzw. Arbeit 1	39 - 41
Vorgehen bei der Bearbeitung von Lernthemen	42
Zusammenfassungen	43 - 44
„Eselsbrücken“	45 - 47
Schlaf, eine Lernvoraussetzung	48
Ernährung und Lernen	49 - 50
Ordnung und Lernen	51 - 52
Der Arbeitsraum (= Lernort)	53
Anstrengung(sbereitschaft)	54
Körperliche Bewegung und Lernen	55
Erzählen und Erklären	56
Lernen für Tests, Klassenarbeiten, Prüfungen …	57
Vorlernen	58 - 59
Digitalisierung und Lernen	60 - 61
Lernstrategien	62 - 63
20 Lerntipps auf einen Blick	64
Lerntagebuch	65
Meine Lern-Checkliste	66
Mein Lern-Plan für die Woche vom _____ bis _____	67
Intelligenz und Lernen	68 - 70
Verstehendes Lernen - was ist das?	71
Test 2 bzw. Arbeit 2	72 - 74
10 Zitate zum Thema Lernen	75
Lernen - aber wie?	76
Mein Lernkoffer	77
„Wer wird Quiz-Champion?“	78 - 79
Lösungen	80 - 88

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720

KOHL VERLAG

Vorwort

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

Allgemeinwissen betrifft viele Bereiche. Dazu sollte auch das Lernen gehören, mit anderen Worten, wie man möglichst effektiv lernt. Das Thema „Lernen zu lernen“ wird leider in vielen Schulen - wenn überhaupt - nur am Rande behandelt. Bisweilen laden wohl z. B. Elternräte Referenten zu (oft einmaligen) Vorträgen zum Thema „Das Lernen lernen“ … ein. Doch mit solchen Veranstaltungen allein ist es nicht getan. Schüler(innen) erfahren in den meisten allgemeinbildenden Schulen gewöhnlich allenfalls wenig zur angesprochenen Thematik.

Anliegen des vorliegenden Bandes ist es, dies zu ändern. Der Band befasst sich intensiv mit dem Themenbereich „Lernen zu lernen“, er versucht, Heranwachsenden das Lernen u. a. verständlich zu machen und Hilfestellungen beim eigenen Vorgehen zu geben. Bestimmt ist das Werk für den Einsatz in der Sekundarstufe I. Die dargebotenen Materialien sind als Ganzes (= komplett), aber auch in Auszügen im Unterricht verwendbar.

Die Inhalte des Bandes beruhen zum einen auf Betrachtungen der Fachliteratur. Im Weiteren baut der präsentierte Band auf den langjährigen Erfahrungen des Verfassers als Lehrer auf. Dabei zeigt(e) sich des Öfteren die Diskrepanz zwischen Theorie und Praxis. So manche Empfehlungen von Lerntheoretikern/Wissenschaftlern erwiesen und erweisen sich nicht bzw. wenig wirksam in der Schulpraxis. In der Lernpsychologie und Pädagogik existieren etliche Studien mit zweifelhaften Ergebnissen, die sich real nicht bestätigen lassen. Dies sei vorweg angemerkt.

Menschen und damit auch Heranwachsende lernen nicht auf gleiche, sondern auf verschiedene Weise, jeder lernt anders. Es gibt jedoch zahlreiche Aspekte, Prinzipien, Orientierungen, Empfehlungen etc., die relevant sind und jeder Lernende bedenken sowie berücksichtigen sollte. Diese Dinge sind Gegenstand des präsentierten Bandes. Möge der Band dazu beitragen, dass Heranwachsende:

- (neue) Kenntnisse sowie Erkenntnisse zum Thema Lernen gewinnen;
- ihr bisheriges Lernverhalten überdenken;
- zukünftig (noch) gezielter und effektiver lernen.

Sollten Sie im Band etwaige Fehler entdecken, so bedanken wir uns vorweg für Hinweise darauf, ebenso für weitere Verbesserungsvorschläge, z. B. Ergänzungen. Im Übrigen wünschen wir viele Erfolge bei der Behandlung des Themas „Lernen zu lernen“ im Unterricht. Das Team des Kohl-Verlags und

Friedhelm Heitmann

Robert F. Mager (1923-2020):

„Wer nicht genau weiß, wohin er will, braucht sich nicht zu wundern, wenn er ganz woanders ankommt.“

Bedeutung der Symbole:

Einzelarbeit

EA

Partnerarbeit

PA

Arbeiten in kleinen Gruppen

Arbeiten mit der ganzen Gruppe

GA

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720

Lernen (Einführung)

Allgemein gesagt bedeutet Lernen, geistig und/bzw. körperlich Kenntnisse, Erkenntnisse, Fähigkeiten, Fertigkeiten … zu erlangen. Am Ende des erfolgreichen Lernprozesses ergibt sich das Können einer Sache, z. B. einen Sachverhalt erklären zu können.

Schulen sind Einrichtungen, in denen Heranwachsende für das Leben lernen soll(t)en. Zu den Hauptaufgaben der Pädagogen[1] (= Lehrer, Erzieher …) gehört, dass Schüler(innen) Dinge lernen. Das Thema Lernen ist ein relevanter Bereich der Pädagogik[2]. Im Weiteren befassen sich mit dem Lernen vor allem Lernpsychologen. Sie setzen sich u. a. damit auseinander, wie Menschen und Tiere Informationen aufnehmen, weiterverarbeiten und festhalten. Die Lernpsychologie ist ein bedeutsames Teilgebiet der Psychologie[3]. Noch weitere Wissenschaftler behandeln das Lernen, z. B. Neurobiologen. Die Neurobiologen[4] betrachten und erforschen das vom Gehirn gesteuerte Nervensystem, das eine zentrale Rolle beim Lernen spielt.

Aufgaben: **a.** *Erkläre, was allgemein Lernen bedeutet.*

b. *Erläutere die beiden Bezeichnungen Pädagogen und Pädagogik.*

c. *Womit befassen sich Lernpsychologen?*

d. *Worum geht es in der Neurobiologie?*

[1] [paidagogos (griech. = Führer der Kinder, Knaben]
[2] [paidogogike (techne) = Kunst, Handwerk der Führung von Kindern, Knaben …]
[3] [psyche (griech.) = Seele + logos (griech.) = Lehre → Wissenschaft des Seelenlebens]
[4] [neuron (griech.) = Nerv; bios (griech.) = Leben; logos (griech.) = Lehre]

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720
KOHL VERLAG

Deine Meinung ist gefragt

EA

Aufgabe: *Was meinst du zu den nachfolgenden (sehr) kurzen Aussagen? Unterstreiche die Aussagen, denen:*

- du ganz zustimmst mit grüner Farbe,
- du zum Teil zustimmst mit gelber Farbe,
- du überhaupt nicht zustimmst mit roter Farbe.

1. Lernen ist wichtig.
2. Lernen ist nützlich.
3. Lernen ist schwer.
4. Lernen bringt Erfolge.
5. Lernen macht Spaß.
6. Lernen ist altmodisch.
7. Lernen benötigt Zeit.
8. Schüler(innen) wollen lernen.
9. Es gibt wichtigere Dinge als zu lernen.
10. Lernen braucht man nicht mehr, das Internet weiß doch alles.

…

Begründungen für deine Meinung(en):

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720
KOHL VERLAG

Motivation (I)

Lernen erfordert Motivation (= Lernmotivation). Allgemein bedeutet Motivation so viel wie Beweggrund, Veranlassung, Antrieb. Der Begriff stammt aus der lateinischen Sprache:

motivum (lat.) = Beweggrund, Ursache

movere (lat.) = bewegen, drängen, antreiben

Man unterscheidet zwei Arten der Motivation

- die intrinsische Motivation
- und die extrinsische Motivation.

Mit der intrinsischen Motivation ist die sachbezogene, aufgabenorientierte Motivation gemeint. Intrinsische Motivation ist bei Personen vorhanden, wenn das Thema (= die Sache) für sie interessant ist und auch zum Lernen reizt.

intrinsecus (lat.) = innerhalb, im Inneren, inwendig

Die extrinsische Motivation bezieht sich auf Dinge, die von außen wirken (beeinflussen oder sogar bestimmen), sich mit einer Sache [intensiv(er)] zu befassen, um zu lernen. Eine extrinsische Motivation ist z. B., eine (sehr) gute Zensur (= Note) zu bekommen.

extrinsecus (lat.) = außen, von außen, draußen

Der intrinsischen Motivation wird beim Lernen ein höherer Stellenwert beigemessen als der extrinsischen Motivation. Die intrinsische Motivation hat in der Regel eine Wirkung, die nachhaltiger ist als die der extrinsischen Motivation. Dennoch ist auch die extrinsischen Motivation von Bedeutung für das Lernen.

<u>Aufgabe 1</u>: *Erkläre in eigenen Sätzen:*

a. *Was versteht man allgemein unter dem Begriff Motivation?*

b. *Intrinsische Motivation – was ist das?*

c. *Was ist extrinsische Motivation?*

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720

KOHL VERLAG

Motivation (II)

In der Regel ist die Lernmotivation bei Grundschülern höher als bei Schülern anschließender Klassenstufen. Bei sehr vielen Schülern geht in der Pubertät die Lernmotivation zurück. Eine Aussage von vermeintlichen Experten wie „Alle Kinder wollen lernen!“ hat nicht einmal durchweg Gültigkeit für die Grundschüler, zeugt von Unkenntnis der Realität. Denn: Wie auch Neurobiologen bestätigen, lernen Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene nur das, was aus ihrer Sicht für sie bedeutsam ist.

Lernen ist nicht gleichzusetzen mit Spaß haben. Jedoch kann (das) Lernen auch Spaß machen, wenn die jeweilige Person z. B. Lernfortschritte macht und dadurch weitere Erfolge erzielt. Lernen erfordert des Öfteren, Bequemlichkeit(en) zu überwinden und sich anzustrengen. Bequemlichkeit wirkt der Lernmotivation entgegen, erschwert den Aufbau von Motivation, ja kann Motivation sogar verhindern. So manche Bequemlichkeiten, die das heutige reizüberflutete Leben aufgrund der fortgeschrittenen Technik bietet (siehe u. a. mögliche vielfältige Mediennutzungen), wirken sich negativ auf die Lernmotivation aus. Dies zeigt sich oftmals vor allem bei lernschwachen Schülern aus bildungsfernen Familien.

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720
KOHL VERLAG

Meine Lernmotivation – eine Selbsteinschätzung

EA

Aufgaben: **a)** *Wie schätzt du deine Lernmotivation durchschnittlich betrachtet ein?*

Kreuze auf der folgenden Skala an, die von 0 bis 10 reicht, was auf dich zutrifft.

0	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**

(sehr) gering mittelmäßig sehr hoch

b) *Nenne in Stichwörtern Situationen, Zeitpunkte …, in denen du lernmotiviert bist.*

c) *Notiere in Stichwörtern Situationen, Zeitpunkte …, in denen du nicht lernmotiviert bist.*

d) *Welche Schulfächer und welche Themen interessieren dich (sehr)?*

e) *Welche Schulfächer und welche Themen interessieren dich (überhaupt) nicht?*

Das Lernen lernen – Bestell-Nr. P12 720
KOHL VERLAG