

Lernprofi - Lernen kann man lernen!

Organisation ist alles!

Nutze ein HA-Heft!

Wochenplan

HAUSAUFGABENPLAN				
für die Woche vom		bis zum		
13. OKTOBER		19. OKTOBER		
Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Deu LESEN S. 33 - 35	Mathe S. 48 NR. 2 - 3		Reli NIX !!!	Mathe NIX !!!
Pol NIX !!!	Bio PRO-RUCH S. 36/37	Mathe S. 52 NR. 4 - 8	Spo SPORT- KLAMOTTEN	Eng WORKBOOK S. 19
Est VOKABELN UNIT 4	Deu 10 SÄTZE MIT FINAL-NEBENSÄTZ	Est S. 103 FRAGEN BEANTWORTEN	Deu !!! DIKTAT- ÜBEN	Kunst WASSER- FARBEN
Eng ↓	Est ARBEITSBLÄTTER RUNDSELÄNDER	Deu NIX !!!	Mathe S. 56 NR. 3	Kunst !
Spo TURNSCHUHE EINPACKEN	Reli REL-RUCH S. 18	Mus NIX !!!	Est ARBEITSBLÄTTER LANDTAGE	Bo HEFT FERTIG ?
		Mus ↓	Basketball-AG TRIKOT!!	Spo SPORT- KLAMOTTEN

Erledigung der HA

Dringendes **SOFORT** erledigen

Regelmäßig lernen

In kleinen Portionen

Frühzeitig anfangen:

Für KA 4-5 Tage (je nach Auffassungsgabe),
am letzten Tag nur Wiederholung!

Für große Prüfungen, z. B. Abi, mehrere
Wochen.

Nutze dabei einen **Lernplan!**

Arbeitsplatz

Übersichtlich

Alle Materialien griffbereit

Hefte ordentlich

Duden, Fremdwörterlexikon

Gute Beleuchtung von links für Rechtshänder
und umgekehrt

Pinwand für Post-it, Erinnerungen usw.

Keine Ablenkungen. Schalte das Internet nur, wenn
du es wirklich brauchst!



Sich kurz- und langfristige **Ziele** setzen

Lernzeit in den Terminkalender eintragen

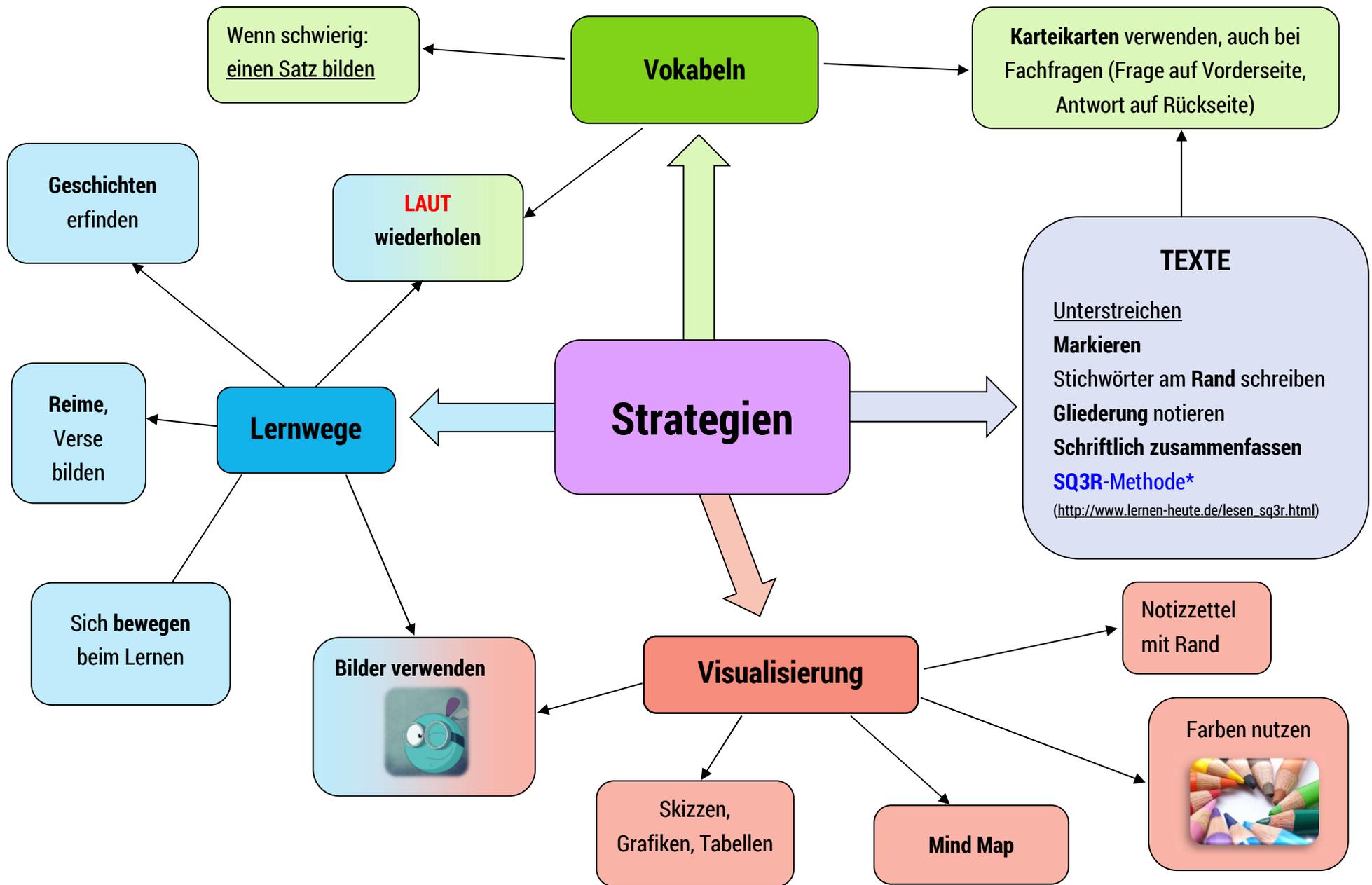
Mit etwas **Leichtem** beginnen,
dann etwas **Schwieriges** tun.

Nicht ähnliche Fächer im Wechsel: Bio, eine Sprache

TV, Radio, **Smartphone AUSSCHALTEN** (erlaubt ist
leise Hintergrundmusik)

Regelmäßig PAUSEN machen: trinken, essen, Musik hören, sich bewegen, telefonieren, tanzen usw.

Kleine Belohnung nach getaner Arbeit!!



Im Allgemeinen

- * **Rede mit anderen Menschen** über das, was du in den einzelnen Fächern verstanden und nicht verstanden hast.
- * **Frage die Lehrkräfte** – sie werden dafür bezahlt!
- * Behalte deinen **Mut** und deine Motivation, egal was kommt! Wenn es dir schwer fällt, dich zu motivieren, dann lies meine Datei **Selbstmotivation!**
- * **Blieb geistig und körperlich fit:** lache viel, treffe dich mit Freund:innen, mach Sport, ruh dich genug aus (ausreichend schlafen und Pausen machen), ernähre dich gesund usw.
- * **Vor einer KA: kurze Entspannung, Glücksbringer mitnehmen und immer wieder tief in den Bauch einatmen** (versorgt das Gehirn besser mit Sauerstoff und beruhigt). Um dein Lampenfieber vor Prüfungen zu beherrschen, kannst du meine Datei **Prüfungskompetenz** herunterladen!

Glaube an deinen Erfolg !

Quellen:

Bilder: <https://pixabay.com/de/> (CC Lizenzfrei)

Bundesministerium für Bildung: *Lerntipps der Schulpsychologie – Bildungsberatung.*

https://bildung.bmbwf.gv.at/schulen/service/psych/Schulpsychologie_Lerntip1577.html#Franz
Zuletzt abgerufen im März 2019.

Liese, L. *Ewig Ärger mit den Hausaufgaben.* https://www.schulpsychologie.de/wws/bin/1300810-1301322-2-hausaufgaben_liese.pdf Zuletzt abgerufen im September 2019.

Löhle, M. (2016). *Effektiv lernen. Erprobte Lernstrategien für mehr Erfolg in der Schule.* Göttingen: Hogrefe. ISBN-13: 978-3801727307

Seewald, A. *Lernberatung für die Jahrgangsstufen 5 – 7.* Schulpsychologischer Dienst der Stadt Leverkusen. <https://www.schulpsychologie.de/wws/bin/2061898-2062666-1-seewald.pdf>
Zuletzt abgerufen im September 2019.

Buchempfehlungen:

Erfolgreich mit dem Lernprofil von Dr. Katharina Turecek, 2016. Hubert Krenn Verlag. ISBN: 978-3-99005-111-5.

ich lern einfach von Iris Komarek, 2010. südwest Verlag. ISBN: 978-3-517-08617-0.

Lernen will gelernt sein! Ein hirngerechtes Training für Schüler (8. Aufl.) von Gustav Keller, 2013. Huber Verlag. ISBN-13: 978-3456852119

Lerntechniken von A bis Z. Infos, Übungen, Tipps. (2. Aufl.) von Gustav Keller, 2011. Huber Verlag. ISBN-13: 978-3456849416

Schlaue Strategien für einen schnellen Lernerfolg von Iris & Felicitas Komarek, 2017. südwest Verlag. ISBN: 978-3-517-09620-9