

* Lernen lernen

Einführungsseminar in die Arbeit der
Oberstufe für die EF 2013 / 2014



Wenn eine Gefahr auftritt, bewirkt die Angst zum Beispiel folgendes im Körper:

- Das Blut wird dicker, damit es bei Verletzungen schneller gerinnt.
- Die Atmung wird schneller, damit mehr Sauerstoff in die Lungen kommt.
- Das Herz schlägt schneller, damit der Sauerstoff schneller zu den Muskeln kommt.
- Die Muskeln spannen sich an, damit du schneller weglaufen oder kämpfen kannst.
- Der Bauchgegend wird Blut entzogen, weil es von den Arm- und Beinmuskeln gebraucht wird (flaues Gefühl im Bauch).
- Unnötiger Ballast wird abgeworfen. Deshalb muss man bei Angst auf Toilette („man macht sich vor Angst in die Hose“).
- und vor allem:
• **Das Denken wird ausgeschaltet.**

Mind-
(Spiel-)mapping
Filmanalyse
forschen
Textvergleich
Unterricht
mit-
planen
Archiv-
arbeit

OTTOS MOPS

OTTOS MOPS TROTZT.

OTTO: „FORT MOPS, FORT!”

OTTOS MOPS HOPST FORT.

OTTO: „SOSO”.

OTTO HOLT KOKS,

OTTO HOLT OBST,

OTTO HORCHT.

OTTO: „MOPS, MOPS!”

OTTO HOFFT.

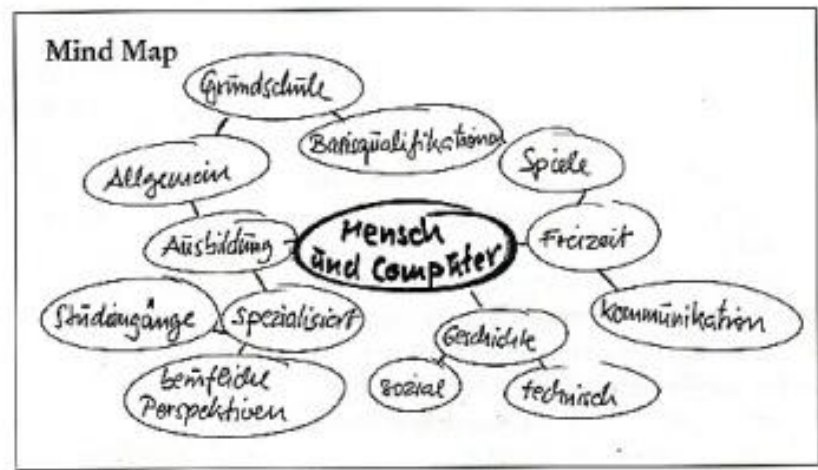
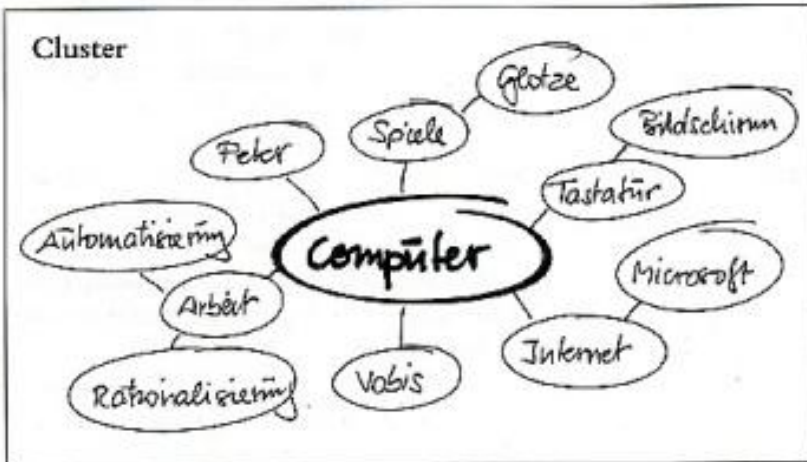
OTTOS MOPS KLOPFT.

OTTO: „KOMM, MOPS, KOMM!”

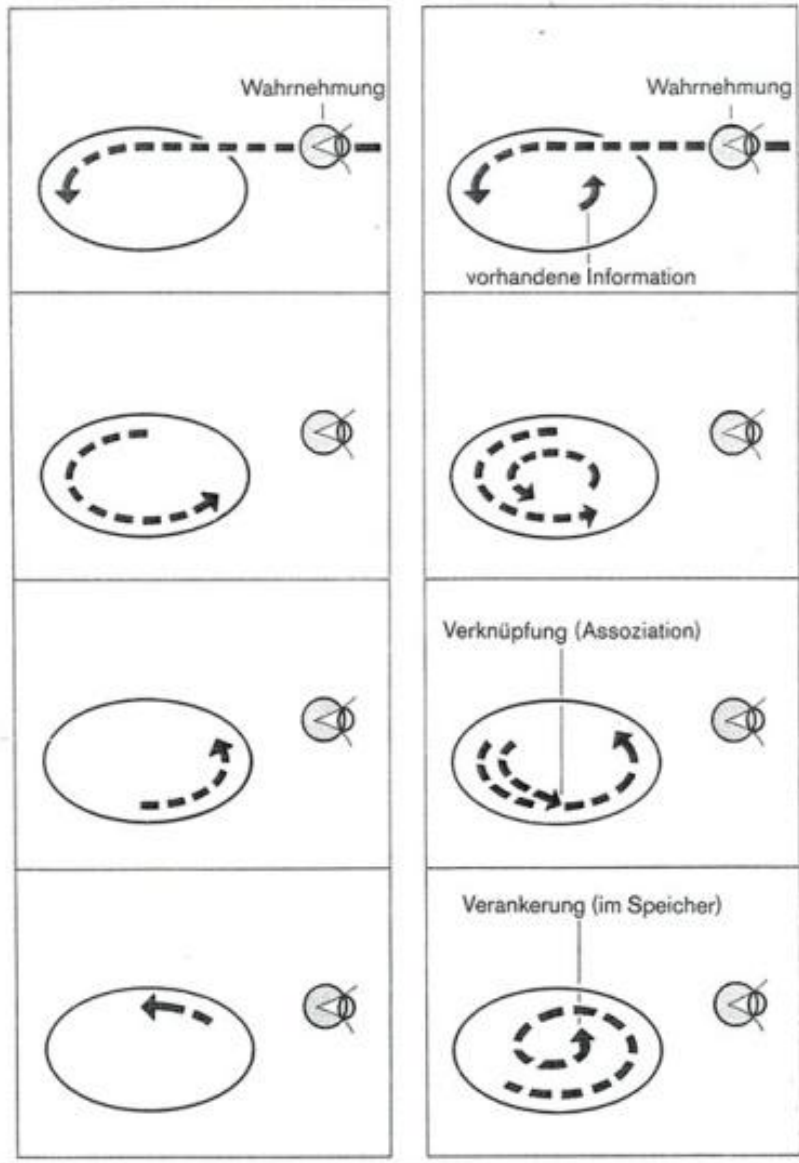
OTTOS MOPS KOMMT.

OTTOS MOPS KOTZT.

OTTO: „OGOTTOGOTT!”



- * **LERNEN** kann vereinfacht werden, wenn man Lernmethoden anwendet.
- * Lernmethoden sind Techniken, die es einem ermöglichen, Wissen leichter aufzunehmen und besser sich einzuprägen.



- * Anzahl der Lernmethoden groß
- * Doch haben sich im Laufe der Zeit einige wichtige Techniken durchgesetzt
- * Für Studenten und Schüler eingesetzt:

- * 5-Schritt-Methode
 - * Kettentechnik
 - * Loci-Methode
- * Kennworttechnik
 - * Ankersystem
- * Memorysystem

* Die 5-Schritt-Lernmethode im Detail

* auch als PQRST Methode

* PQRST = Preview-Questions-Read-Self
Recitation-Test

* Preview = Überblick verschaffen

- * Erster Schritt: Überblick über den Lernstoff verschaffen.
- * So werden bereits in dieser ersten Lernphase einige Informationen aufgenommen und im Gedächtnis gespeichert.
- * Dieser erste Überblick: Grundvoraussetzung bei dieser Lernmethode.

* Question = Fragen formulieren

- * Zweiter Schritt: Fragen zum Lernstoff formulieren.
- * Aktive Suche nach Informationen
- * Je mehr Fragen, umso mehr Wissen
- * Man geht den Lernstoff immer und immer wieder durch, um die Antworten für die Fragen zu finden.
- * Fragen und Antworten immer in schriftlicher Form erfolgen.

* Self Recitation = Informationen wiederholen

- * Vierter Schritt: neu aufgenommene Informationen wiederholen.
- * Wichtig bei dieser Wiederholung :
- * Details und Zusammenhänge laut aussprechen, sodass man die Informationen noch einmal hört.
- * Das fördert die Aufnahme der Informationen und das neu erlernte Wissen prägt sich so besser ins Gedächtnis ein.
- * Bei dem Schritt des Wiederholen zudem nützlich: mit nur wenigen Sätzen das Hauptthema und die Hauptgedanken des Lernstoffes zusammenfassen zu können.
- * Diesen vierten Schritt auf keinen Fall unterlassen werden
- * Grund: die gerade frisch gebildeten RNA-Matrizen bleiben erhalten, die gerade das neue Wissen aufgenommen haben

*Test

- * Letzte Phase: die Fragen aus Lernstoff zwei hervor holen
- * Diese - ohne den Text noch einmal zu lesen - beantworten.
- * Test nur in schriftlicher Form.

- * Termin festlegen, den Stoff, den man gerade sich angeeignet hat, noch einmal zu wiederholen.
- * Je öfter, umso besser bleibt es im Langzeitgedächtnis erhalten.

*Effektiver Lernen mit der Kettentechnik

- * Leicht aufgebaut.
- * Kann sofort angewendet werden.
- * Beispielsweise zum Merken einer Reihenfolge von Namen, Dingen oder Ähnlichem.
- * Erst einmal schriftlich notieren.
- * Ziel: sich die Reihenfolge und die Namen einzuprägen.
- * Man bedient sich vieler Bilder.
- * Mit diesen Bildern wird dann gearbeitet, in dem man eine Kette aufbaut:
- * Den ersten Namen mit dem zweiten und so weiter verbinden.
- * Doch damit man die Reihenfolge leichter aufnehmen kann, ist Kreativität gefordert, denn die Kettentechnik bedient sich einer leichten und sehr kreativen Methode.

* Um diese Technik anwenden zu können, ist es nötig, sich Bilder im Geiste vorstellen zu können. Je lustiger und außergewöhnlicher diese sind, umso leichter prägt man sich das Wort und das zugehörige Bild ein. Am einfachsten geht es, wenn es hierzu noch eine lustige und interessante Geschichte gibt.

* **Beispielübung zur Kettentechnik**

* ein Beispiel dazu:

* Folgende Wörter sollte man sich merken:

Ball
Teddybär
Handy
Buch
Kette
Tuch
DVD
Golftasche
Salat
Uhr

- * Geschichte leicht aufgebaut, in dem man sie in seinen Alltag integriert:
- * „Ich stehe am morgen auf, putze meine Zähne, während ich auf einem Ball stehe. Danach suche ich meinen Teddybär und lege ihn auf mein Bett. Nun gehe ich mir Frühstück machen und gieße mein Kaffee in die Tasse, die die Form eines Handys hat. Mein Brot, mein Buch und mit Kaffee bewaffnet setze ich mich an den Tisch. Ich bastle mir eine Kette aus Zucker und werfe sie dann in meinen Kaffeebecher. Nun sehe ich den ersten Kaffeefleck und Sorge mit einem Tuch dafür, dass dieser verschwindet. Damit keine Langeweile in der Arbeit aufkommt, packe ich meine Lieblings DVD in die Golftasche und lege noch einen Salat dazu. Ich sehe noch einmal auf die Uhr und schon geht es los zur Arbeit.“

* Loci-Lernmethode - Effektiver Lernen

- * Aus dem Lateinischen: Locus= Ort.
- * Eine der ältesten Methoden, sich etwas einzuprägen.
- * Mit der Loci-Methode möglich, sich bestimmte Dinge in einer vorgegebenen Reihe zu merken.
- * Bereits die Römer und Griechen wandten diese Technik zum Merken beispielsweise ihrer Reden an.

- * Auch oft Routen-Methode oder Wege-Turbo genannt.
- * Fördert die Assoziationen im Gehirn.
- * So wie der Mensch zu gewissen Dingen, Gefühle etc aufbaut, kann er sich auch dazu Wörter merken.
- * Versuch der Locitechnik, bekannte Dinge mit neuen Begriffen zu verknüpfen.
- * Logischer Zusammenhang erforderlich zur späteren Verknüpfung von Ort und neuen Begriffe.
- * Erlernen der Begriffe umso leichter, je ungewöhnlicher die Verknüpfung.

* **Anwendung:**

- * Zuerst sucht man sich einen Ort heraus, den man ständig um sich hat.
- * Z.B. die Wohnung, ein Zimmer oder der alltägliche Weg zur Arbeit.
- * Dann Auswahl von bestimmten Punkten oder Orten in diesem Bereich
- * In einer Reihenfolge da, z.B. in einem Zimmer von der Tür ausgehend Dinge im Uhrzeigersinn:

*** Lichtschalter - Bücherregal - Fernseher -
Stuhl - Stehlampe - Sofa - Schreibtisch -
Telefon - Kommode - Vase**

*** Nun sollen folgende Wörter sich eingepägt werden:**

*** Füller, Hefte, Flasche, Salatsoße, Seife,
Buch, Ordner, Handtuch, Seife, Kaffeetasse**

- * Diese Dinge mit den bereits gewählten Orten verbinden.
- * Systematisch vom ersten Ort bis durch zum letzten.
- * Füller neben dem Lichtschalter, die Hefte im Bücherregal, die Flasche auf dem Fernseher, die Salatsoße auf dem Stuhl aus und die Stehlampe voller Seife.
- * Das Buch über physikalische Gesetze auf dem Sofa, der Ordner auf dem Schreibtisch.
- * Das Handtuch verdeckt das klingelnde Telefon und die Kommode duftet von der neuen Seife.
- * Die Kaffeetasse fehlt wie immer und wird durch die Vase ersetzt.

- * Geht man dann einige Zeit später die Orte durch, fallen einen die vorher gelernten Begriffe schnell wieder ein.
- * Bis zu 20 Orte kann man sich so für den Alltag einprägen und dann mit anderen neuen Begriffen kombinieren.

* Effektive Lernmethode: Memorysysteme

* Das Kinderspiel Memory:

- * Sich Bilder einprägen und dann immer zwei Paare finden.
- * In der Kindheit schon trainiert, anwendbar auch im Jugendlichen- oder Erwachsenenalter.
- * Beliebteste Memorysystem: die so genannte Schubladenmethode.
- * Auch gerne als Symboltechnik bezeichnet:
- * Hier werden Zahlen und Symbole mit einander kombiniert.

- * Zahlensystem 1 bis 10.
- * Vor der Verwendung eines Memorysystems:
 - * zehn oder fünfzehn feste Anker, Plätze, die man sich einprägt und immer wieder verwendet.
 - * Plätze leicht mit den Zahlen 1 bis 10 kombinieren, damit man sie sich leicht wieder ins Gedächtnis rufen kann.
- * Bevor man sich also eine komplizierte Zahlenreihe oder lange Telefonnummern einprägen kann, müssen die Anker mit den Zahlen 1 bis 10 verbunden werden:

0 = WC-Reiniger
1 = Kerze
2 = Beine
3 = Dreirad
4 = Tisch
5 = Hand
6 = Bier
7 = Sinne
8 = Schneemann
9 = magisches Quadrat
10 = Zehen

* Um sich nun die Telefonnummer
0173/30556789 merken zu können, ordnet man
diese erst einmal den Ankerplätzen zu:

**WC-Reiniger, Kerze, Dreirad,
Dreirad, WC-Reiniger, Hand,
Hand, Bier, Sinne, Schneemann,
magisches Quadrat**

- * Noch klingt alles etwas durcheinander und chaotisch, doch wenn man sich die Ankerplätze merkt, dann wird der Rest nur noch ein Kinderspiel.
- * Wer es leichter mag, der kann aus diesen Wörtern nun eine Geschichte bauen und sich so die Ankerplätze besser einprägen.

- * Kommen dann diese Wörter vor, dann lässt sich daraus leicht die Telefonnummer zusammenstellen.
- * Es bedarf ein wenig Übung, bis man in der Lage ist, schnell sich Telefonnummern einprägen zu können.
- * Daher sollten immer die gleichen Ankerplätze verwendet werden, egal welches Memorysystem man verwendet.



TEST

01. estimate	schätzen
02. on the dole	arbeitslos
03. scenic view	Panorama
04. inhabitant	Einwohner
05. magnificent	großartig
06. anti-receptive	Anti-Baby-Pille
07. CV	Lebenslauf
08. originate from	entstehen aus
09. students' union	ASTA
10. insight	Einblick

Gruppe 1

01. lavare	waschen
02. praeterea	vorher
03. impetus	der Angriff
04. castra	das Lager
05. employ	einstellen
06. chain	die Kette
07. plus	mehr
08. AC/DC	der Wechselstrom
09. numquam	niemals
10. accelerator	das Gaspedal

Gruppe 2

...und weil noch Zeit ist:

Ein zwielichtiger, großer Kerl verschaffte sich in einer unglücklichen Phase seines Lebens einen nicht ganz sauberen Schundroman.

Dadurch ermuntert, brach mit Gewalt er in den Lebensmittelladen an dunklem Bache ein und schlug einen bärtigen Mann nieder, welcher gerade am Eisenherd stand, den er abstauben wollte.

Dann drehte er um, nahm sein Geld - achthundert Mark - und ruhte am Tisch lange aus, denn die Puste war ihm ausgegangen.

Anschließend lief er kellerwärts, zertrat Telefon und Inventar, entdeckte die Tischweine und den Kaffee und lief hin und her. In großen Dosen fand er Rosentee, trank am Elektroherd alles schnell aus und entflo, dabei Geld sowie seltene Weine mit sich nehmend.

Ein zwielichtiger, großer Kerl verschaffte sich in einer unglücklichen Phase seines Lebens einen nicht ganz sauberen Schundroman.

Dadurch ermuntert, brach mit Gewalt er in den Lebensmittelladen an dunklem Bache ein und schlug einen bärtigen Mann nieder, welcher gerade am Eisenherd stand, den er abstauben wollte.

Dann drehte er um, nahm sein Geld - achthundert Mark - und ruhte am Tisch lange aus, denn die Puste war ihm ausgegangen.

Anschließend lief er kellerwärts, zertrat Telefon und Inventar, entdeckte die Tischweine und den Kaffee und lief hin und her. In großen Dosen fand er Rosentee, trank am Elektroherd alles schnell aus und entfloh, dabei Geld sowie seltene Weine mit sich nehmend

