

Referenten: Dr. med. Heidi Wolf und Urs Wolf

1. Zeit sparen mit dem Pareto-Prinzip

80 % des möglichen Lernerfolges in der Schule kann man erreichen, indem man sich auf die wichtigsten 20 % der Aufgaben konzentriert.

Anwendungsbeispiele

1. Lernziele beachten bei der Prüfungsvorbereitung
2. Regelmässige, kurze Lerneinheiten
3. Beziehung kommt vor Erziehung
4. Ermutigungsbüchlein

2. Prüfungserfolge dank richtiger Repetition

- Erste Repetition nach 15 Minuten
- Zweite Repetition innerhalb 24 Stunden
- Danach muss man den Lernstoff noch mindestens sechsmal in immer grösser werdenden Abständen repetieren.

Diese Faustregeln gelten jedoch nur, wenn es sich um leichten Lernstoff handelt. Bei schwierigem Stoff braucht es noch mehr Repetitionen, damit er im Langzeitgedächtnis gespeichert wird.

TIPP: Gratis online nachschlagen

www.leo.org / dict.cc / de.pons.com

Bei Unsicherheiten in der Aussprache kann man auf diesen Websites das Wort eingeben, auf den Lautsprecher klicken und sich das Wort anhören.

www.deepl.com

Diese Seite eignet sich, um Sätze oder längere Texte zu übersetzen. Die Qualität ist erstaunlich gut.

TIPP: Online Vokabular üben

Fürs Üben im Internet (gratis) bei Google folgende Begriffe eingeben:

Französisch

Ça bouge:	quizlet ça bouge 1 unité 1
Clin d'oeil:	quizlet clin d'oeil 7.1
Découvertes:	quizlet decouvertes 1 lecon 1
dis donc!:	quizlet dis donc 5 unité 1
Mille feuilles:	quizlet mille feuilles 3.1
Tous ensemble:	quizlet tous ensemble 1

Englisch

Double Decker:	quizlet Double Decker 1, Unit 1
English Plus:	quizlet English Plus 2 Unit 1
Explorers:	quizlet Explorers 1 Module 1 Scenario 1
first choice:	quizlet first choice starting out
Here Comes Super Bus:	quizlet Here Comes Super Bus 1
New Inspiration:	quizlet New Inspiration 1 unit 1
New World:	quizlet New World 1 unit 1
Open World:	quizlet Open World 1 unit 1
Voices:	quizlet voices 1 unit 1
Voices basic:	quizlet voices basic 1 unit 1
Young World:	quizlet Young World 1 unit 1

3. Erfolg in der Mathematik

Vier Schritte zum Mathe-Erfolg

1. Lern- und Lösungswege der Schule anwenden
2. Aufgaben veranschaulichen
3. Zuerst verstehen, erst dann trainieren
4. Üben, üben, üben

Effektives Lernen des Einmaleins

1. Die Reihen verstärken, die in der Schule geübt werden
2. Nur eine Reihe aufs Mal üben
3. Die Reihe veranschaulichen
4. Die Aufgaben repetieren

Mathe-Textaufgaben lösen in sechs Schritten

1. Aufgabe sorgfältig durchlesen
2. Alle Zahlen und Signalwörter unterstreichen
3. Sich die Frage stellen: Was ist gesucht?
4. Zeichnen, Rechnung aufschreiben und ausrechnen
5. Das Resultat überprüfen
6. Einen Antwortsatz schreiben



4. Konzentration fördern – Ablenkung vermeiden

- Die Konzentrationsdauer variiert je nach Alter:
 - 5 – 7 Jahre ca. 15 Minuten
 - 8 – 9 Jahre ca. 20 Minuten
 - 10 – 12 Jahre ca. 25 Minuten
 - ab 12 Jahren ca. 30 Minuten
- Mediennutzung:
 - Selbstbewusstsein und Medienkompetenz fördern**
 - Interesse zeigen und über das Thema Internet reden
 - Über Chancen und Gefahren sprechen
 - Den eigenen Umgang mit Medien überdenken und ein Vorbild sein
 - Klare Abmachungen treffen und schriftlich festhalten
 - Bei Übertretungen der Regeln Konsequenzen durchsetzen
 - «Bildschirmgutscheine» abgeben, die nicht verfallen
 - Sinnvolle Aufträge geben (Filme schneiden, Fotobücher, etc.)
 - Alternativen zum Bildschirmkonsum anbieten, gemeinsame Unternehmungen

Hilfreiche Links:

Umfassende Sammlung zum Thema Sicherheit im Internet:

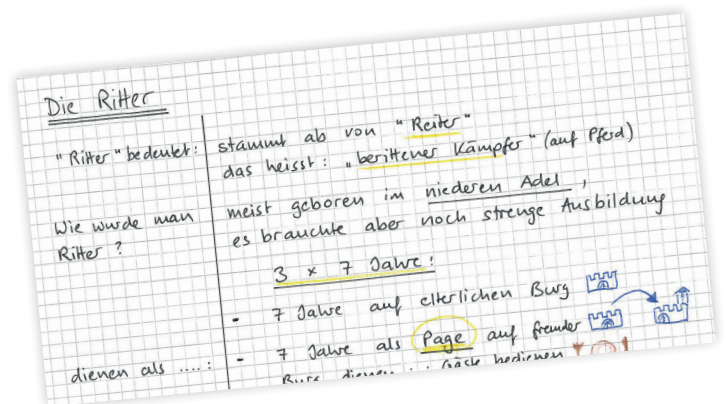
www.klicksafe.de

Vorlagen für personalisierte Nutzungsverträge:

www.mediennutzungsvertrag.de/

5. Clevere Zusammenfassungen schreiben

Man teilt ein Blatt in zwei Spalten, die linke schmäler als die rechte. Links schreibt man den Begriff hin oder eine Prüfungsfrage, rechts die Definition oder Antwort. Man geht den Lernstoff Abschnitt für Abschnitt langsam durch und schreibt kurz und prägnant auf, was man davon lernen muss. Möglichst in eigenen, einfachen Worten. Während dem Schreiben kommt man Dingen auf die Spur, bei denen man noch Fragen hat und Lücken aufarbeiten muss. Danach gilt es, den Inhalt genau zu lernen. Man kann sich bequem selber abfragen, indem man die rechte Seite abdeckt. Schwierige Stellen kreuzt man an und repetiert sie so oft, bis sie sitzen.



6. Ziel setzen

- Folgendes will ich konkret erreichen:

- Massnahmen, kleine Schritte, um das Ziel zu erreichen:
