

How-to-learn

- Lernhilfe fürs Abitur

Jil Bertels und Paulina Grassmann

Adolf- Reichwein Schule Limburg

Lernhilfe : „How to learn“

Einleitung:

Du bist unzufrieden mit deinen Noten?

Du denkst du hast Potenzial dich zu verbessern?

Du bist jetzt auf der Zielgeraden und brauchst einfach einen Leitfaden?

Dann ist „How to learn“ genau das Richtige für dich. „How to learn“ zeigt dir, wie du deinen individuellen Lerntyp herausfindest und mit welcher Lernmethode du ihn unterstützen kannst.

Die Oberstufe ist deine Zielgerade und das Abitur dein Ziel. Um nicht in dem ganzen „Das ist viel zu viel Stoff“ und „das schaffe ich nicht“ zu versinken, kannst du einen Blick auf „How to learn“ werfen.

Gliederung

1. Notenübersicht
2. Was muss ich alles einbringen?
3. Berechnung der Abiturnote
4. Reflexionsbogen
5. Beschreibung der Lerntypen
6. Zuordnung zum eigenen Lerntyp
7. Lernmethoden
8. Organistaion
9. Wiederholungen
10. Wie kann ich am besten lernen?
11. Notfalltipps
12. Checkliste für Präsentationen und Klausuren
 - 12.1 Präsentationen
 - 12.2 Klausuren
13. Und was bringt mir das jetzt fürs Abi?

1. Notenüberblick:

Um einen Überblick über deine Noten zu haben, ist es sinnvoll sie in die unten stehende Tabelle einzutragen. So kannst du genau sehen, in welchem Fach du dich unbedingt noch verbessern musst.

Fach	1. Halbjahr mündlich	1. Halbjahr schriftlich	Gesamtnote	2. Halbjahr mündlich	2. Halbjahr schriftlich	Gesamtnote
Deutsch						
Englisch						
Mathe						
Biologie						
Geschichte						
Powi						
Sport						
Religion/Ethik						
Fach	1. Halbjahr mündlich	1. Halbjahr schriftlich	Gesamtnote	2. Halbjahr mündlich	2. Halbjahr schriftlich	Gesamtnote
Deutsch						
Englisch						
Mathe						
Biologie						
Geschichte						
Powi						
Sport						
Religion/Ethik						

2. Was muss ich denn jetzt alles einbringen ?

Diese Frage stellt man sich als Schüler der Oberstufe sehr sehr oft, weil man irgendwie einfach keinen Überblick darüber gewinnt, was man jetzt noch einbringen muss und was nicht. Fakt ist es gibt 3 Aufgabenfelder zu denen die verschiedenen Fächer gehören.

1. Aufgabenfeld *sprachlich-literarisch- künstlerisch*

Fach	Wie viele Halbjahre <u>müssen</u> eingebracht werden?	
Deutsch	4	4
Fremdsprache aus der Mittelstufe	4	4
Evtl. neue Fremdsprache	2 Belegungspflicht für 4	
Literaturkurse	2	

2. Aufgabenfeld *gesellschaftswissenschaftlich*

Fach	Wie viele Halbjahre <u>müssen</u> eingebracht werden ?	
Politik / Wirtschaft	1	
Geschichte	2 (Q 3 und Q4)	
Religion	- Belegungspflicht	
Pädagogik	4	
Psychologie	2 Belegungspflicht für 4	

3. Aufgabenfeld *mathematisch- naturwissenschaftlich- technisch*

Fach	Wie viele Halbjahre <u>müssen</u> eingebracht werden?	
Mathematik	4	4
Naturwissenschaft	4	-
Sport	- Belegungspflicht	

Im Leistungskurs zählen alle vier Halbjahre ins Abitur sowie die Grundkurse, in denen man in die schriftliche/mündliche Prüfung geht.

Achtung: Die Fächer, in denen man in die Abiturprüfung möchte müssen so kombiniert sein, dass alle Aufgabenfelder abgedeckt sind.

3. Berechnung der Abiturnote

Leistungskursbereich (80- 240 Punkte)

	Q1 (x2)	Q2 (x2)	Q3 (x2)	Q4 (x2)
LK 1				
LK 2				

Gesamtpunktzahl 1

Grundkursbereich (120- 360)

	Q1	Q2	Q3	Q4
3. Prüfungsfach				
4. Prüfungsfach				
5. Prüfungsfach				
Restliche Grundkurse				

Gesamtpunktzahl 2

Abiturprüfungen

LK 1 (schriftlich)	X4	=
LK 2 (schriftlich)	X4	=
GK 1(schriftlich)	X4	=
GK 2 (mündlich)	X4	=
GK 3 (mündlich)	X4	=

Gesamtpunktzahl 3

Gesamtpunktzahl1 + 2+ 3

Punktetabelle für das Abitur 2014 - Alle Bundesländer

Punkte	Abiturnote (Numerus Clausus)
900-823	1,0
822-805	1,1
804-787	1,2
786-769	1,3
768-751	1,4
750-733	1,5
732-715	1,6
714-697	1,7
696-679	1,8
678-661	1,9
660-643	2,0
642-625	2,1
624-607	2,2
606-589	2,3
588-571	2,4
570-553	2,5
552-535	2,6
534-517	2,7
516-499	2,8
498-481	2,9
480-463	3,0
462-445	3,1
444-427	3,2
426-409	3,3
408-391	3,4
390-373	3,5
372-355	3,6
354-337	3,7
336-319	3,8
318-301	3,9
300	4,0

Alle Angaben ohne Gewähr!

www.abi-rechner.com

4. Reflexionsbogen:

Wo stehe ich und wo will ich hin?

Bewertung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Gar nicht zufrieden								sehr zufrieden	

- 1. Schriftliche Leistung _____
- 2. Mündliche Leistung _____
- 3. Anwesenheit _____
- 4. Hausaufgaben _____
- 5. Verhältnis von Lerneinsatz und Ergebnis _____
- 6. Lernmotivation _____

In welchen Bereichen willst du dich verbessern?

Was sind deine Ziele?

5. Beschreibung der Lerntypen:

Es gibt verschiedene Lerntypen. Zu wissen, welcher Lerntyp du selber bist, kann dir dabei helfen, Informationen optimal aufzunehmen, zu verarbeiten und zu speichern. So kannst du deine Zeit effektiv nutzen.

1. Auditiver Lerntyp:

Das Gehörte ist für ihn die wichtigste Infoquelle. Die so aufgenommenen Informationen werden gut gespeichert (auditives Kurzzeitgedächtnis) und verarbeitet. Hören ist diesem Typ insgesamt wichtig, was er auch durch sprachliche Äußerungen zum Ausdruck bringt („Das klingt gut“, „Da höre ich heraus“...). Abstrakte Formulierungen stellen für ihn meist kein Problem dar.

2. Visueller Lerntyp:

Für ihn sind Bilder, Filme, Grafiken oder ein Text die wichtigste Informationsquellen. Die visuellen Kurzzeitspeicher sind besonders gut ausgeprägt. Fernsehen, Kino, Theater gehören zu seinen Freizeitbeschäftigungen.

3. Handlungsorientierter Lerntyp :

Diesem Typ prägen sich Informationen durch den handelnden Umgang mit der Materie ein. Experimentieren, Zerlegen, und Zusammenbauen; Lernerlebnisse, Lerngänge, Praktika usw. gehören zu seinen effektivsten Lernformen

4. Kommunikativer Lerntyp:

Am besten lernt er/sie durch Diskussionen und Gespräche. Erst im Gespräch ergeben sich für den kommunikativ Lernenden Zusammenhänge und Bedeutungen. Der Lerntyp ist oft auf Partner angewiesen, er kann aber auch alleine für sich lernen.

6. Zuordnung zum eigenen Lerntyp:

Um diesen Test durchführen zu können, brauchst du eine 2. Person!

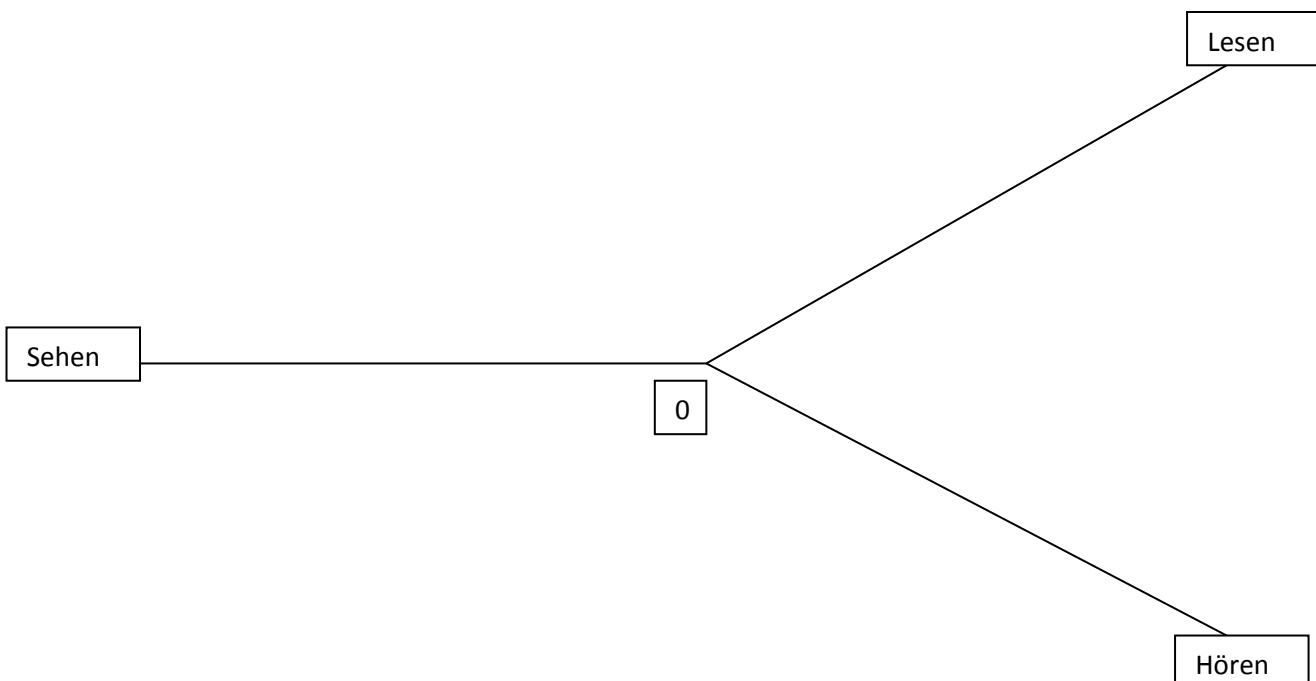
Anleitung: Gegeben sind mehrere Begriffe (für 1 Runde jeweils 10 Begriffe) -> Runde 1+2

Runde 1: Die Begriffe werden vom Partner genannt (im 3 Sec. Takt). Es folgen 30 Sec. Rechenaufgaben, die sich Partner und Teilnehmer gegenseitig stellen. Anschließend versucht der Teilnehmer die vorhin genannten Begriffe aufzuschreiben. Die Reihenfolge spielt hierbei keine Rolle.

Runde 2: Die Begriffe werden vom Partner aufgeschrieben und dem Teilnehmer nacheinander gezeigt. Es folgen 30 Sec. Rechenaufgaben. Danach versucht der Teilnehmer die Begriffe wieder aufzuschreiben.

Runde 3: Es werden selbständig 10 Gegenstände vom Partner ausgewählt und dem Teilnehmer gezeigt. Es folgen 30 Sec. Rechenaufgaben. Anschließend versucht der Teilnehmer die Begriffe wieder aufzuschreiben.

Das Ergebnis kann in folgendem Diagramm eingetragen werden



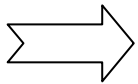
<http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/TEST/HALB/Test.shtml>

7. Lernmethoden:

Zusammenfassungen

Zusammenfassungen sind immer sinnvoll. Sie verschaffen einen Überblick über den Stoff und rufen bereits Vergessenes zurück ins Gedächtnis. Es gibt mehrere Möglichkeiten eine Zusammenfassung zu schreiben.


- 1) Man fasst jede Woche den Stoff zusammen. Das heißt, man wiederholt immer einen kleinen Teil.
- 2) Man fasst immer nach Abschluss eines Unterthemas zusammen, so hat man immer den Überblick. Allerdings hat man unterschiedlich viel zu tun, je nachdem, wie umfangreich ein Unterthema ist.
- 3) Man fasst zwei Wochen vor der Arbeit den gesamten Stoff zusammen.
 - Nachteil: Der gesamte Stoff muss auf einmal zusammen gefasst werden, dies ist sehr viel und zeitaufwändig.
 - Vorteil: Man hat kurz vor der Arbeit nochmal alles wiederholt.



Man muss für sich selbst herausfinden, wie eine Zusammenfassung aussehen soll. Ob man sie sehr ordentlich zum Lernen braucht, ob man lieber handschriftlich oder am Computer tippen will, ob man farbige Begriffe nutzt usw. ...


Post-It-Methode

Auch eine Art Zusammenfassung kann man mit der Post-It –Methode erstellen. Hierzu schreibt man eine „normale“ Zusammenfassung, doch ergänzt bestimmte Teile auf Post-Its, sodass sie sich farblich abheben. Man kann auch einen Fachbegriff innerhalb eines Textes auf ein Post-it schreiben, und die Erläuterung darunter. So vereint man im Prinzip die Karteikarten-Methode mit der Zusammenfassung.

 Visueller Lerntyp

Karteikarten

Karteikarten kann man ganz klassisch nutzen, aber auch für andere Themen, Z.B. wenn man einen bestimmten Ablauf können muss. Hierzu unterteilt man den Prozess in logische Abschnitte. Man notiert auf der Karteikarte, um welchen Abschnitt es sich handelt. Auf die Rückseite der Karteikarte dann den Inhalt. Fachwörter kann man farblich kennzeichnen, sodass sie optisch herausstechen und sich ins Gedächtnis einprägen. Nützlich sind Karteikarten auch um mit einer anderen Person zu lernen, man kann sich gegenseitig abfragen und so wiederholen beiden den Stoff.

 visueller und haptischer Lerntyp

Mindmaps

Diese Methode ist vor allem nützlich, um sich eine Übersicht bei besonders viel Stoff zu verschaffen. Sie ermöglichen es, Themen zu gliedern und sie in eine sinnvolle Ordnung zu bringen.

Man kann die Mind-Map-Methode auch nutzen, um zu sehen, auf welchem Stand man sich befindet. Das heißt, man schreibt das Überthema auf und schaut wie viel einem dazu einfällt. So kann man schauen, wo man evtl. noch Wissenslücken hat.



visueller Lerntyp



Lernvideos

Lernvideos gibt es in allen Variationen, sei es professionell von Verlagen oder auf YouTube. Oft werden einem Zusammenhänge besser klar, wenn sie durch Bilder unterlegt werden. Es wird so Hör- und Sehsinn angeregt. Zusätzlich kann während einem Video auch mitgeschrieben werden. Es gilt: „Durch die Hand in den Kopf“. Diese Methode ist vor allem dann sinnvoll, wenn man noch keinen Überblick hat. Oft sind in Videos vor allem die Grundlagen erklärt und wenn diese erst mal klar sind, kann der Stoff weiter vertieft werden.

★ visueller und auditiver Lerntyp

Sprachmemos

Erstellt euch eure eigenen Sprachmemos, auf denen ihr den Stoff aufsagt. Diese könnt ihr euch immer wieder anhören und auch laut mitsprechen. Es ist vielleicht am Anfang ein bisschen ungewohnt sich selbst anzuhören, man gewöhnt sich jedoch nach einiger Zeit daran. Diese Methode eignet sich besonders gut zum auswendig lernen. Man kann die Sprachmemos auch mit anderen austauschen, so verschafft man sich nochmal einen neuen Überblick, so dass auch auffällt, wenn bestimmte Inhalte fehlen.

★

auditiver und kommunikativer Lerntyp

Optische Organisation

Diese Methode ist sehr zeitaufwändig, aber sehr effektiv. Man fasst den Stoff zusammen und schreibt jeweils Oberbegriffe auf eine Blattvorderseite. Auf die Rückseite kommt in Stichpunkten oder ganzen Sätzen der Inhalt. Man ordnet die Zettel nun auf dem Boden oder einer freien Wand so an, dass eine logische Ordnung entsteht. Man hat sich selbst ein großes Schaubild erarbeitet und versucht den Inhalt der Rückseite wiederzugeben. Diese Methode eignet sich vor allem dann, wenn viel Lernstoff vorliegt und dieser miteinander zusammenhängt.

★ visueller, kommunikativer und haptischer Lerntyp

8. Organisation:

Kalender

Ein Kalender hilft dabei den Überblick nicht zu verlieren. Ob Noten, Hausaufgaben oder Termine für Klausuren, man kann dort alles organisieren. So vermeidet man plötzlich überrascht zu werden von einem Klausurtermin oder Hausaufgaben zu vergessen.

Bullett Journal

Das Bullett Journal ist im Prinzip ein individueller Kalender, den man selbst gestaltet und so nutzen kann, wie man möchte. Das Journal ist vor allem für Leute nützlich, die nicht mit gekauften Kalendern zurechtkommen. Man kann sich selbst überlegen, was brauche ich in meinem Journal und die Seiten dementsprechend gestalten.

To-Do-Listen

To-Do-Listen sind besonders nützlich während der Klausurenphase. Man verschafft sich mit ihnen den perfekten Überblick. Auch ist es gut zu sehen, wenn man etwas geschafft hat.

Operatoren

Die Operatoren zu kennen ist sehr nützlich, so kann man vermeiden, dass wertvolle Punkte verloren gehen. Viele Lehrer teilen die Operatoren aus, falls du die Operatoren nicht hast, kannst du diese dir auf der Seite des Kultusministeriums herunterladen.

<https://kultusministerium.hessen.de/schule/schulformen/gymnasium/landesabitur/operatoren-allgemeinbildende-faecher-0>

Lehrplan

Lehrpläne sind nicht nur für die Lehrer nützlich, sondern auch als Schüler kann man sie verwenden. Besonders fleißige Schüler können sich mit dem Lehrplan schon im Voraus über den anstehenden Unterrichtsstoff informieren. Aber auch fürs Abitur kann man die Lehrpläne als eine Art Hilfe verwenden. Man kann den Lehrplan mit dem eigenen Stoff vergleichen, so fällt auf, wenn Stoff noch fehlt. Das ist besonders für den Unterricht von Lehrern relevant, die gerne vergessen, dass man in Hessen das Zentralabitur schreibt. Die Lehrpläne findet man, genau wie die Operatoren, auf der Internetseite des Kultusministeriums.

<https://kultusministerium.hessen.de/schule/bildungsstandards-kerncurricula-und-lehrplaene/lehrplaene/gymnasiale-oberstufe>

9. Wiederholungen

Unser Gedächtnis ist darauf abgestimmt, dass wir nicht jeden Reiz den wir aufnehmen auch in unserem Langzeitgedächtnis speichern. Dies ist ein Schutzmechanismus, da es sonst zu Reizüberflutung kommen würde und wir nicht mehr Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden könnten. Um für uns relevante Informationen im Langzeitgedächtnis speichern zu können, müssen wir sie immer und immer wiederholen. Je häufiger ein Reiz wiederholt wird, desto besser können wir ihn uns merken. Relevante Aspekte zum effizienten Lernen durch Wiederholung sind: Art, Zustand, Dauer, Intervall, Uhrzeit, Umgebung und Häufigkeit.

Um also am effizientesten Lernen zu können, solltest du den Stoff oft wiederholen, unter den oben genannten Aspekten zum effizienten Lernen.

10. Wie kann ich selbst am besten Lernen?

Wie muss mein Umfeld aussehen, damit ich mich gut konzentrieren kann?

Manche Schüler können vielleicht im Chaos lernen, während andere die Ordnung brauchen um sich zu konzentrieren. Viele brauchen Musik um lernen zu können, man sollte allerdings für sich selbst herausfinden, ob die Musik einem beim Lernen unterstützt oder einen eher ablenkt. Zu große Ablenkung wie Fernsehen oder der Laptop sind eher kontraproduktiv, da sie zu viel Aufmerksamkeit fordern.

Was man vermeiden sollte?

Wenn man in der Klausuren Phase oder kurz vor dem Abi ist, steht man stark unter Stress. Da reagiert man vielleicht auch einmal über. Man sollte in diesem Fall einfach dem Freunden und der Familie sagen, wie es einem geht. So vermeidet man unnötige Diskussionen und Streitigkeiten. Gefühlschaos ist auch mehr als ungünstig wenn man lernen muss, darauf hat man jedoch nicht immer einen Einfluss. Einfach versuchen Probleme zu lösen, bevor man anfängt zu lernen.

Es bringt nichts vor den Lernzetteln zu sitzen und mit dem Kopf ganz wo anders zu sein. Sich selbst unter Druck zu setzen ist auch nicht wirklich förderlich. Dann verbringt man mehr Zeit damit in Panik zu geraten, als produktiv etwa zu lernen. Positiv Denken und realistisch bleiben, sich selbst ein Ziel setzen welches realistisch ist und mit dem man zufrieden ist, ist das Erfolgsgeheimnis.

Die Krankheit unter der 90% der Schüler leiden ist „Aufschieberitis“. „Ach, das mach ich später, oder morgen, oder oh jetzt wird es aber knapp und ich muss ja noch das, das und das machen..“

Wenn man einfach alles direkt macht, auch wenn es einem schwerfällt, dann profitiert man. Man hat die Hausaufgaben und kann sich auch im Unterricht beteiligen, vor den Klausuren muss man nicht die Mitschüler fragen was man alles im Unterricht besprochen hat.

Ein weiterer Faktor der extrem vom Lernen abhält ist das Handy.

Man sollte sich, um sich konzentrieren zu können auch mal von seinem Handy trennen können und für sich selbst eine Regelung aufstellen, wie oft man nach Nachrichten usw. schaut.

11. Notfalltipps:

Zwei Tage vor einer Klausur und wieder einmal noch nichts gelernt? Verzweifelt und kurz vor dem Aufgeben? Dann hilft dir vielleicht hier unser Notfallplan, der auch hoffentlich funktioniert!

- Nur noch das Nötigste lernen
- Den Stoff eingrenzen, Details evtl. wegfällen lassen
- Die Anforderungen kennen und so auf Lücke lernen (Risiko!)
- Den Stoff auf Spickern komprimieren und sie möglichst nicht benutzen ;)
- Positive+ realistische Einstellung
- Auf Zwischenbemerkungen der Lehrer achten bezüglich der Klausur

12. Check-Liste für eine Präsentation und Klausuren

12.1 Checkliste für deine Präsentationen

- Thema und Frage
- Informationsgrundlage schaffen
- Überthema finden
- Grundlage für PowerPoint schaffen (Gliederung, Folien, Design)
- Folien
- Kriterien des Lehrers kennen
- Quellenangaben

12.2 Checkliste für deine Klausuren

- Überblick über den Stoff verschaffen
- Lernzettel/ Karteikarten etc. geschrieben
- diese öfters durchgelesen oder auswendig gelernt
- sich abfragen lassen
- eine Woche vorher möglichst anfangen zu lernen
- nicht verrückt machen
- genug Essen und Trinken für die Klausur
- aufpassen, dass der Lehrer nicht das Abschreiben bemerkt;)
- schreibende Stifte und genug Blätter zum Schreiben
- gut lesbar die Klausur schreiben
- die Zeit in der Klausur gut einteilen

13. Und was bringt mir das jetzt fürs Abi ?

Wenn man seinen Lerntyp kennt und für sich selbst herausgefunden hat wie man am besten lernt, ist das Lernen an sich effektiver. Natürlich ist es immer vom Individuum abhängig, wie lange man braucht, um für eine Arbeit oder einen Test zu lernen.

Im Abitur ist das gesamte Wissen der Oberstufe gefragt, man steht also vor einem riesigen Berg an Schulstoff, der irgendwie in den Kopf muss und das geht nur mit Wiederholungen .

Je häufiger Du dich mit dem Stoff auseinandersetzt und wiederholst, umso besser kannst du ihn. Deshalb ist es besser einen längeren Zeitraum für die Arbeiten zu lernen und immer nur Teilbereiche, da man so entspannter lernt, weniger Druck hat und einen Zeitpuffer hat, der es einem ermöglicht zu wiederholen.

Alles an Zusammenfassungen, Karteikarten, Mind Maps usw. sollte man gut aufbewahren, so müsst ihr vor dem Abi nicht noch einmal alles zusammenfassen, sondern könnt einfach auf den komprimierten Stoff zurückgreifen.