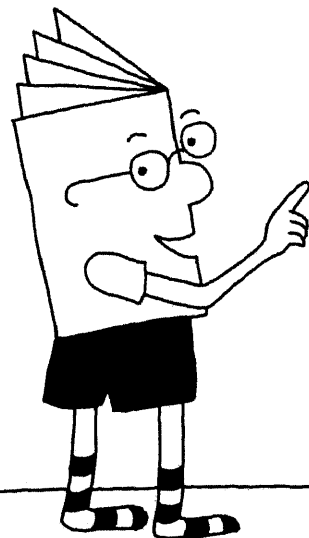


Mein schlaues Lernheft

Basil Schader
Barbara Müller (Illustrationen)

Einfach umblättern
und los gehts.



orell füssli Verlag

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Erfolgreich lernen – und was es dazu braucht	5
--	---

Teil A

Voraussetzungen für erfolgreiches Lernen – ein Trainingsprogramm

Anleitung für das Training	6
----------------------------------	---

S1 Schritt 1: Genügend Schlaf und Bewegung	7
---	---

S2 Schritt 2: Gesundes Essen, reichhaltiges Frühstück	8
--	---

S3 Schritt 3: Dein Arbeitsplatz zu Hause	10
---	----

S4 Schritt 4: Ruhe am Arbeitsplatz	12
---	----

S5 Schritt 5: Feste Arbeitszeiten	13
--	----

S6 Schritt 6: Die Arbeit planen: a) Planungen machen	14
--	----

S7 Schritt 7: Die Arbeit planen: b) Ziele und Teilziele setzen	16
--	----

S8 Schritt 8: Mit der Arbeit beginnen	18
--	----

S9 Schritt 9: Konzentriert arbeiten, Pausen machen	20
---	----

S10 Schritt 10: Und wenn du mal absolut keine Lust hast	22
--	----

Teil B

Lerntechniken und Lerntipps für verschiedene Bereiche

Erklärungen	25
-------------------	----

T1 Auf verschiedene Arten lernen	26
---	----

T2 Erklär es dem Teddybär! Eine gute Wiederholmethode	27
---	----

T3 Zur Wiederholung einen Spick- oder Merkzettel schreiben	28
--	----

T4 Ein Lernposter als Gedächtnisstütze gestalten	29
---	----

T5	Wirkungsvoll üben.....	31
T6	Üben und trainieren: zwei hilfreiche Programme.....	32
T7	Üben, trainieren, auswendig lernen: noch mehr Tipps und Techniken.....	34
T8	Arbeiten mit der Lernkartei.....	36
T9	Cluster (Ideen-Haufen oder -Netz).....	39
T10	Mind-Map (Ideen-Landkarte).....	40
T11	Notizen machen – und zwar richtig.....	42
T12	Gute Zusammenfassungen machen.....	43
T13	Wichtiges in Texten markieren; Randnotizen machen.....	46
T14	Kluge Fragen stellen.....	47
T15	Rasch etwas im Wörterbuch oder Lexikon finden.....	49
T16	Sich in Büchern zurechtfinden.....	52
T17	Sich Informationen beschaffen – im Internet und anderswo.....	54
T18	Verschiedene Arten des Lesens kennen und einsetzen.....	56
T19	Die 5-Schritte-Lesetechnik zum genauen Verstehen eines Textes.....	57
T20	Ideen zum Schreiben finden.....	59
T21	Einen Text planen, schreiben und überarbeiten – Schritt für Schritt.....	60
T22	Die Rechtschreibung kontrollieren.....	62
T23	Die Rechtschreibung trainieren.....	64
T24	Einen Vortrag vorbereiten und halten.....	66
T25	Prüfungen vorbereiten, Prüfungen bestehen: Tipps und Tricks.....	70