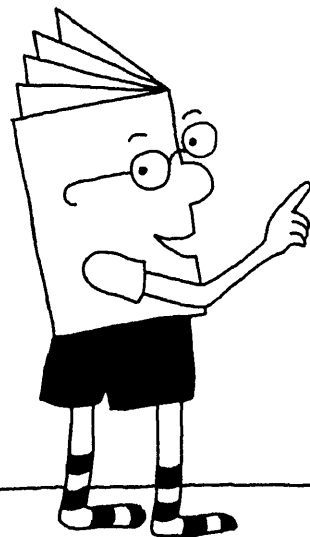


Mein schlaues Lernheft

Basil Schader
Barbara Müller (Illustrationen)

Einfach umblättern
und los gehts.



orell füssli Verlag

Inhaltsverzeichnis

Einleitung:

Erfolgreich lernen – und was es dazu braucht 5

Teil 1

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 2

Lerntechniken und Tipps 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 Techniken	70