Lernen, Abspeichern, Vergessen

Für das Lernen gilt, dass eine aktive Informationsaufnahme (z.B. über Nacherzählen + Schreiben) effektiver ist, als eine passive (z.B. über Sehen, Lesen, Hören). Je mehr Kanäle gleichzeitig angesprochen werden, desto eher wird die Information behalten. Wer etwas erklären kann, hat den Sachverhalt vorher z. B. gelesen, gehört und verstanden. Wer etwas anwendet oder ausprobiert, stellt mit der eigentlichen Information Verknüpfungen her, die im Gehirn fester verankert werden.

Wissen festigt sich, wenn man es immer wieder anwendet und kontinuierlich vermehrt. Geschieht das nicht, wird das Gelernte wieder vergessen.

Die Vergessenskurve fällt in den ersten Tagen besonders steil ab, später wird sie flacher. Für ein besseres Behalten des Gelernten empfiehlt sich eine fünffache Wiederholung in immer größer werdenden Zeitabständen: 1. Wiederholung nach dem Lernen am ersten Tag, 2. Wiederholung am nächsten Tag, 3. Wiederholung nach einer Woche, 4. Wiederholung nach 2 Wochen, 5. Wiederholung nach einem Monat.

Lernstrategien:

1. Memotechnik

Einsatz von Merkhilfen z.B. Merksätze (Eselsbrücken), Reime, Schemata, Grafiken

SIBUZ Marzahn - Hellersdorf
Eisenacher Str. 121
12685 Berlin

Telefon: 030 22501 3210
E-Mail: 10sibuz@senbjf.berlin.de

2. Mind-Maps

Wissen strukturieren mit Mind-Maps.

http://www.inforapid.org/html/knowledgemap

https://mind-map-online.de/

3. SQ3R-Methode

Survey- Überblick verschaffen, **Question** - Fragen zum Text formulieren, **Read** - Text lesen, **Recite** - neue Informationen zusammenfassen, **Review** - erneute + abschließende Auseinandersetzung mit dem Text

https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/316033_so_06.pdf

4. Karteikastenmethode

Auswendiglernen von Fakten, Vokabeln oder Formeln.

https://apps.ankiweb.net/

https://quizlet.com/de

http://www.winload.de/download/110146/Schule,Bildung/Sprachen/Karteikasten.2.2.3.html

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie
BERLIN

SIBUZ
Marzahn-Hellersdorf

- Symptome von Prüfungsangst
- Lernen und Lernstrategien
- Ausgleich schaffen, Arbeitsplatz

PRÜFUNGSSITUATIONEN MEISTERN

Eine Handreichung für Eltern

© Säcker, H. (Berlin, 2021)

Aus der Reihe:

HANDREICHUNGEN SIBUZ

Was ist Prüfungsangst?

Prüfungen stellen für uns eine besondere Situation dar, die mit Hoffnungen und Vorfreude, aber auch mit Anspannung, Anstrengung und Ängsten verbunden ist.

Nur selten freut sich jemand auf eine Prüfung. Im Gegenteil, die meisten Menschen haben schon einmal Angst vor einer Prüfung gehabt.

„Ich kann es einfach nicht abschalten... Wenn die Klausur vor mir liegt, bekomme ich feuchte Hände und ich habe das Gefühl, alles vergessen zu haben."

Symptome während der Vorbereitungszeit

1. Konzentrationsschwierigkeiten
2. Schlafstörungen
3. Probleme mit der Lernorganisation oder sonstigen privaten Aufgaben
4. Gereiztheit
5. Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit
6. Erhöhte Schreckhaftigkeit
7. Körperliche Probleme (z.B. Magen- und Verdauungsprobleme)

= allgemeine Stresssymptome

Symptome direkt vor oder in der Prüfungssituation

1. starke Angst- oder Panikgefühle
2. schwitzende oder ganz kalte Hände
3. Panik- oder Katastrophengedanken
4. Leeregefühle im Kopf
5. Herzklopfen
6. Zittern
7. Hitze- oder Kältegefühle

Angst und Stress entgegenwirken

Positiver Stress vs. negativer Stress

Wenn wir glauben, einer Aufgabe nicht gewachsen zu sein, entsteht Stress. Positiver Stress als ein alter biologischer Mechanismus, kann dabei helfen, Herausforderungen zu bewältigen. Negativer Stress entsteht, wenn wir die Belastung nicht bewältigen können - oder glauben, das nicht zu können. Negativer Stress wirkt sich nachteilig auf die Denk- und Gedächtnisleistung aus und behindert die Kontrolle unserer Emotionen.

Ausgleichende Aktivitäten

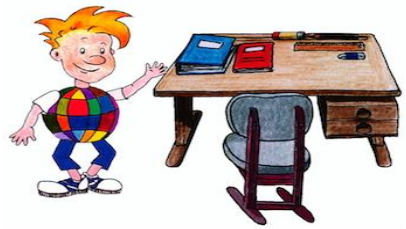
Ausgleichende Aktivitäten sind wichtig, um negativen Stress zu mindern und das Gleichgewicht des Hormonhaushalts aufrechtzuerhalten bzw. wiederherzustellen.

Beispiele für ausgleichende Aktivitäten:

ein Instrument spielen, Sport machen, ein Comic lesen, ein Haustier streicheln (alternativ mit dem Plüschtier kuscheln), ein Stück (!) Schokolade essen, einen Freund/eine Freundin anrufen, Fahrrad fahren, Fernsehen, Entspannungsübungen machen, ein Bad nehmen oder eine lange Dusche, Schwimmen gehen, Spazieren gehen...

Bewegungspausen

Nach 1,5 h konzentrierter Arbeit sollte man eine Pause einlegen. Auf eine sitzende Tätigkeit sollte Bewegung folgen.
Bei körperlicher Betätigung werden nicht nur die Muskeln stärker durchblutet, sondern auch bestimmte Regionen des Gehirns. Während der Bewegung ist das Kurzzeitgedächtnis leistungsfähiger und das Planen und Denken wird gefördert.



Der Arbeitsplatz

Ein eigener Schreibtisch wäre optimal, wenn der nicht vorhanden ist, tut es jeder andere (kleine) Tisch. Auf dem Schreibtisch sollte es keine unnötigen Gegenstände geben, die ablenken könnten, ausgenommen ist ein Talisman (oder mehrere), der die Lernmotivation unterstützt. Arbeitsmaterialien können liegen bleiben, nichts kommt weg oder gerät durcheinander. Empfehlenswert ist außerdem eine Pinnwand zum Visualisieren. Wenn diese beweglich ist, kann sie nach der Prüfung wieder weggeräumt werden, bis sie wieder gebraucht wird. Auf der Pinnwand können Pläne, Checklisten, Lernkärtchen mit Wiederholungseinheiten oder Stoff zum Auswendiglernen usw. angebracht werden.

Man muss vor nichts im Leben Angst haben, wenn man seine eigene Angst versteht.
(Marie Curie)