

Lerntipps für Unterricht und zu Hause



Das Gehirn lernt immer - und mit Lust

Dem Menschen sind **Neugier**, nach Martin Korte „Gier auf Neues“, **Wissensdurst und Lernlust angeboren**. Unser Gehirn kann gar nicht anders als lernen. Pausen, Freizeit, auf die wir so großen Wert legen, kennt es nicht. Egal, wie wir zum Lernen stehen: „Unser Gehirn kann nichts besser und tut nichts lieber.“ (Manfred Spitzer)

Die innere Befriedigung über erfolgreiches Lernen treibt weitere Lernprozesse wie ein Motor an. Die dadurch ausgelösten positiven Gefühle führen zu einer hohen Motivation und Konzentration. Jetzt ist unser Gehirn besonders aktiv und knüpft neue Vernetzungen. Das bedeutet Lernerfolg.

Damit auch schulisches Lernen Freude bereiten kann, müssen vor allem wir Lehrer, vielleicht aber auch Sie als Eltern immer wieder Folgendes beachten: Lernen unter Druck oder gar Angst macht nicht nur keinen Spaß, sondern ist meist auch nicht nachhaltig; das gepaukte Wissen wird bald wieder vergessen. **Positive Emotionen**, hervorgerufen durch Erfolgserlebnisse und wachsende Sicherheit in einem Lernbereich, **fördern das Lernen**.

Tipps:

- Es ist wichtig, dass Sie Interesse am Schulalltag Ihres Kindes zeigen und dass Sie auch kleine Lernfortschritte und Schulerfolge würdigen – aber möglichst nicht materiell.
- Ihr Kind sollte in entspannter Atmosphäre lernen.
- Es sollte herausfinden, wann es sich am besten konzentrieren kann.
- Eine sinnvolle Zeiteinteilung ist wichtig. Hausaufgaben sollten nicht im Nachmittagsprogramm „irgendwo dazwischengequetscht“ oder erst am Abend erledigt werden.
- Es ist sinnvoll, sich kleine Lernportionen vorzunehmen und Pausen von 5-10 Minuten einzuschieben
- Reizüberflutung gefährdet den Lernerfolg. Setzen Sie deshalb Grenzen für Art und Dauer des Medienkonsums – gemeint sind vor allem Computer und Fernsehen, aber auch aggressive Musik.
- Zwischen oder nach den Hausaufgaben sollte Ihr Kind sich nicht mit stark emotional belegten Fernsehsendungen oder Computerspielen beschäftigen. Denn diese würden den gelernten Stoff überlagern und verhindern, dass wichtige Inhalte in das Langzeitgedächtnis gelangen.



Nahrung für das Gehirn

Unser Gehirn ist das Organ mit dem höchsten Energiebedarf. Es benötigt mehr als 20% des täglichen

Energieumsatzes, obwohl es nur 2% des Körpergewichts ausmacht. Es ist darauf angewiesen, dass wir die „**richtige Nahrung**“ und genügend **Flüssigkeit** zu uns nehmen und dass es genügend **Sauerstoff** erhält. Davon hängt die **Leistungsfähigkeit der Nervenzellen** – und damit die Aufmerksamkeit des Kindes ab.

Tipps:

- Die Kinder sollten zu Hause gefrühstückt haben und außerdem ein Pausenfrühstück mitnehmen. Kommen Durst oder Hunger im Unterricht auf, ist es schon zu spät: Die Konzentration lässt nach.

- Zu einem gesunden Frühstück gehören z. B. Müsli, Vollkornbrot, Obst. Bei den Getränken sind Mineralwasser und Tee besonders zu empfehlen.

Bewegung macht klug

Im Gehirn Heranwachsender und sogar Erwachsener werden täglich neue Gehirnzellen gebildet. Durch Bewegung wird jedoch nicht nur die Anzahl der Nervenzellen erhöht, sondern auch die Gehirnfunktion verbessert. So führen Kondition und Ausdauer zu stärkerer Durchblutung des Gehirns und damit zur besseren Versorgung mit Nährstoffen, Sauerstoff und Botenstoffen. Zu den Botenstoffen gehören die Endorphine, die wesentlich für Antrieb und Motivation und damit für das Lernen sind.

Tipps:

- Grundsätzlich ist ein ausgewogenes Verhältnis von Sitzen und Bewegen erstrebenswert.
- Es kann schon nützlich sein, wenn Ihr Kind den Schulweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurücklegt.
- Die Ausübung motorischer Fertigkeiten, wie Schwimmen, Rad fahren, Skating, Klettern, Fußball spielen usw., sollte gefördert werden.



Lernen im Schlaf – kein Traum!

Wenn Ihr Kind abends müdes ins Bett fällt, macht sein Gehirn nur scheinbar eine Pause, denn im Schlaf verarbeitet es ungestört von äußeren Sinneseindrücken die Neuigkeiten des Tages. Dabei werden Nervenzellen neu gebildet und neu miteinander verknüpft.

Tipps:

- Ihr Kind sollte ausreichend lange, d. h. ca. 8-10 Stunden pro Nacht, schlafen.
- Bevor Ihr Kind schlafen geht, sollte sich „nichts Aufregendes“ mehr abspielen. Dies gilt v. a. für Spiele oder Filme.
- Ihr Kind kann selbst ausprobieren, ob es „im Schlaf lernt“, indem es z. B. vor Tests oder Klassenarbeiten den Lernstoff kurz vor dem Schlafengehen noch einmal durchgeht.

*Auszüge aus: **Pisa – was nun?** Tipps und Hinweise zum Lernen (Nun – Arbeitskreis zur Neurodidaktik der Landesschulbehörde Abteilung Braunschweig)*

Und nun viel Erfolg und eine schöne Schulzeit! ☺