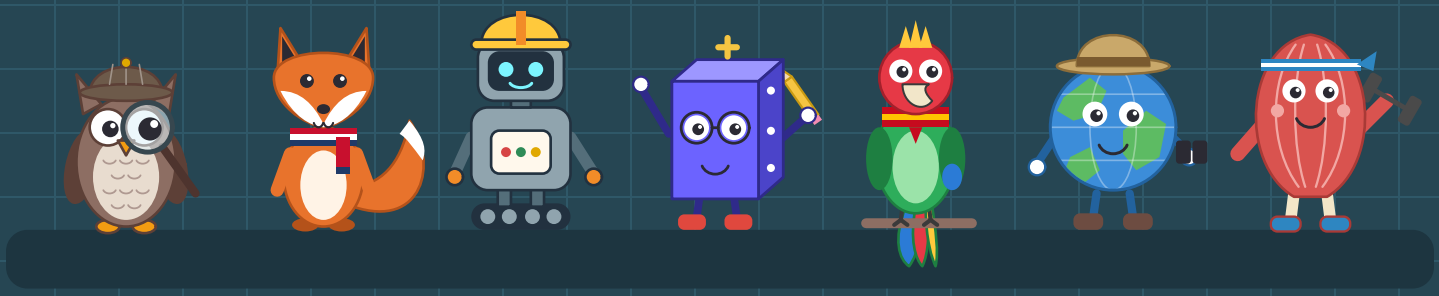
Clever lernen!

Die besten Lernmethoden für die Klassen 5 bis 7

von Thomas Zachmann

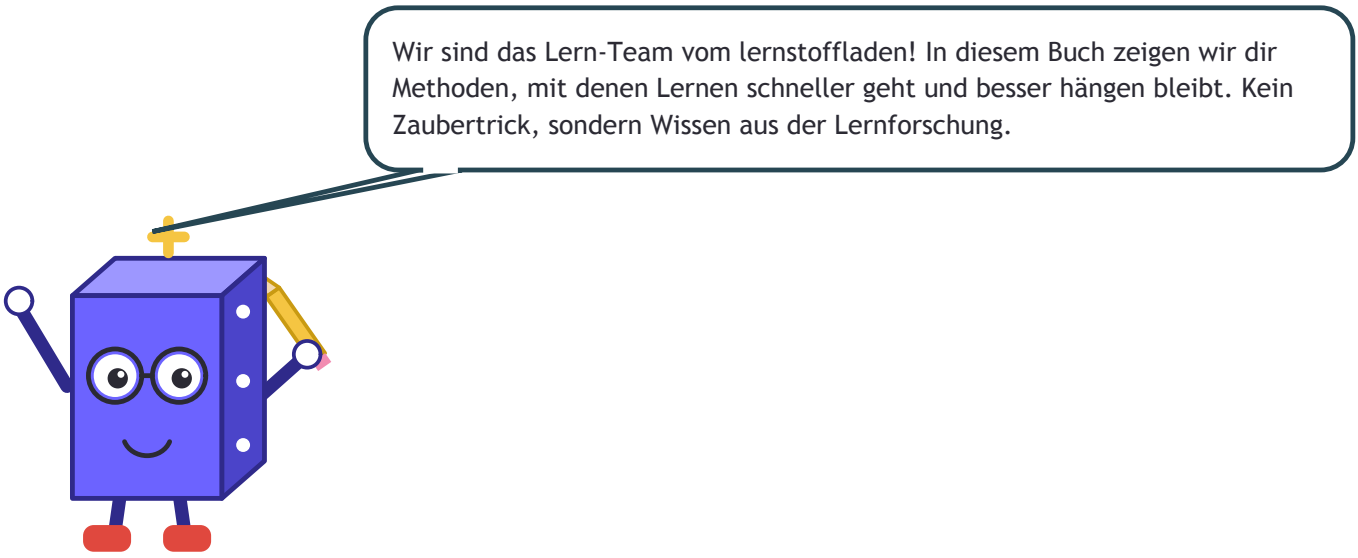
KOSTENLOS



Gedächtnis, Vokabeln, Mindmaps, Tests, Konzentration und Motivation

lernstoffladen.de

Hallo, du kluger Kopf!



So nutzt du das Buch

- Lies jedes Kapitel und probiere die Methode gleich aus. Wenig Text, viel Tun!
- Bei den Aufgaben kannst du Punkte sammeln. Die Lösungen stehen hinten.
- Die Seiten zum Ausdrucken (Wochenplan, Lernplan, Checkliste) kannst du immer wieder nutzen.

Inhalt

1 Wie dein Gedächtnis funktioniert 3
2 Der Lerntyp-Mythos 4
3 Lernplatz und Zeitplanung 5
4 Hausaufgaben clever erledigen 6
5 Vokabeln mit dem Karteikasten 7
6 Lesen und verstehen 8
7 Mindmaps, Plakate, Spickzettel 9
8 Eselsbrücken und Gedächtnistricks 10
9 Gut vorbereitet in den Test 11
10 Konzentration: Körper und Kopf 12
11 Motivation, Ziele und Fehler 13
Für Eltern 14
Lern-Check 15
Zum Ausdrucken: Wochenplan 16
Zum Ausdrucken: Lernplan 17
Zum Ausdrucken: Checkliste 18
Lösungen 19
Urkunde 20

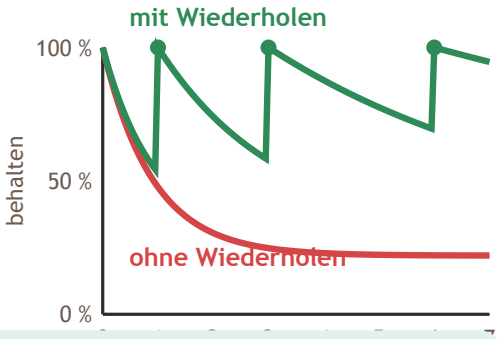
Wie dein Gedächtnis funktioniert

Alles, was du lernst, macht eine Reise durch dein Gehirn. Zuerst landet es im **Arbeitsgedächtnis**. Das ist wie ein kleiner Notizzettel: Es hält nur wenige Dinge und das nur kurz. Damit etwas dauerhaft bleibt, muss es ins **Langzeitgedächtnis**.



Die Vergessenskurve

Schon nach einem Tag ist ein großer Teil vergessen, wenn man nicht wiederholt. Wer in **Abständen wiederholt** (nach einem Tag, nach drei Tagen, nach einer Woche), vergisst viel langsamer. Noch besser: sich selbst abfragen, statt nur nachzulesen.



Merke

Lernen heißt nicht nur reinstopfen, sondern auch **wieder herausholen**. Jedes Mal, wenn du dich an etwas erinnerst, wird die Spur im Gehirn stärker. Und im **Schlaf** sortiert dein Gehirn das Gelernte.

1 Stimmt das?

★ ____ / 4

	richtig	falsch
1. Das Arbeitsgedächtnis kann nur wenige Dinge gleichzeitig halten.	☐	☐
2. Was man einmal gelesen hat, behält man für immer.	☐	☐
3. Wiederholen in Abständen hilft gegen das Vergessen.	☐	☐
4. Im Schlaf festigt das Gehirn das Gelernte.	☐	☐



Der Lerntyp-Mythos

Vielleicht hast du schon gehört, dass es „Hörtypen“, „Sehtypen“ oder „Bewegungstypen“ gibt, die nur auf eine Art gut lernen. Das klingt einleuchtend, ist aber **wissenschaftlich nicht belegt**. Studien zeigen: Kinder lernen nicht besser, wenn der Unterricht zu ihrem angeblichen Lerntyp passt.

Was wirklich hilft: **mehrere Kanäle kombinieren**. Wer etwas sieht, darüber spricht, es aufschreibt und anwendet, legt viele Wege zum gleichen Wissen an.



Kanal	So nutzt du ihn
Sehen	Bilder, Skizzen, Mindmaps, farbige Markierungen
Hören	laut lesen, jemandem erklären, sich selbst aufnehmen
Sprechen	Lernstoff in eigenen Worten erzählen
Schreiben	Karteikarten, Zusammenfassungen, Spickzettel
Tun	Versuche, Modelle bauen, Rollenspiele, Bewegung beim Wiederholen

? Probier’s aus

Lerne fünf neue Vokabeln: Schau sie an, sprich sie laut, schreib sie auf und erkläre sie danach jemandem. Frag dich am nächsten Tag ab. Du wirst staunen!

2 Was hilft am meisten?

★ ____ / 2

1. Welche Art zu lernen nutzt die meisten Kanäle?

(a) nur anschauen (b) sprechen und schreiben (c) nur zuhören

2. Was sagt die Forschung über Lerntypen?

(a) gut belegt (b) nicht belegt (c) nur für Erwachsene

Lernplatz und Zeitplanung

Der perfekte Lernplatz

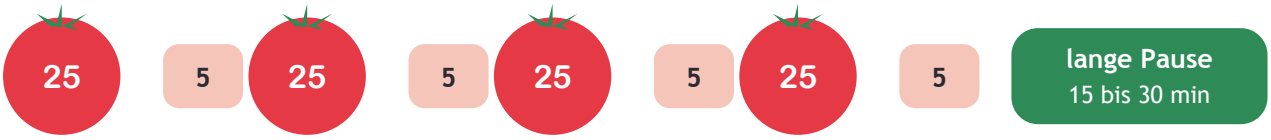
Ein fester Platz, an dem du lernst, hilft deinem Gehirn, in den Lernmodus zu schalten.

- [ ] aufgeräumter Tisch
- [ ] gutes Licht, am besten Tageslicht
- [ ] Handy in einem anderen Raum
- [ ] Wasserflasche griffbereit
- [ ] alle Materialien vorher bereitlegen



Die Tomaten-Methode (Pomodoro)

Lerne **25 Minuten** konzentriert, dann mach **5 Minuten Pause**. Nach vier Runden gönnst du dir eine längere Pause von 15 bis 30 Minuten. Der Name kommt von einer Küchenuhr in Tomatenform.



3 Guter oder schlechter Lernplatz?

★ ____ / 6

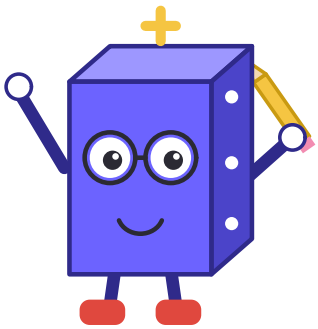
aufgeräumter Tisch | Wasserflasche | Handy auf dem Tisch | Spielzeug in Reichweite | Fernseher läuft | helles Licht

gut	schlecht

Hausaufgaben clever erledigen

Hausaufgaben sind Training für dein Gehirn. Mit einem festen Ablauf gehen sie schneller und es bleibt mehr Zeit für Freizeit.

1. **Überblick**
   Alle Aufgaben aus dem Hausaufgabenheft auf einen Zettel schreiben.
2. **Reihenfolge**
   Mit einer mittelschweren Aufgabe starten, dann die schwerste, zum Schluss die leichteste.
3. **Konzentriert arbeiten**
   Handy weg, Timer stellen, eine Aufgabe nach der anderen.
4. **Kurze Pausen**
   Nach jeder Aufgabe aufstehen, trinken, strecken.
5. **Kontrolle**
   Ist alles erledigt? Ranzen für morgen packen.



Tipp

Verstehst du etwas nicht? Markiere die Stelle und frage am nächsten Tag nach. Das ist kein Versagen, sondern genau der richtige Weg!

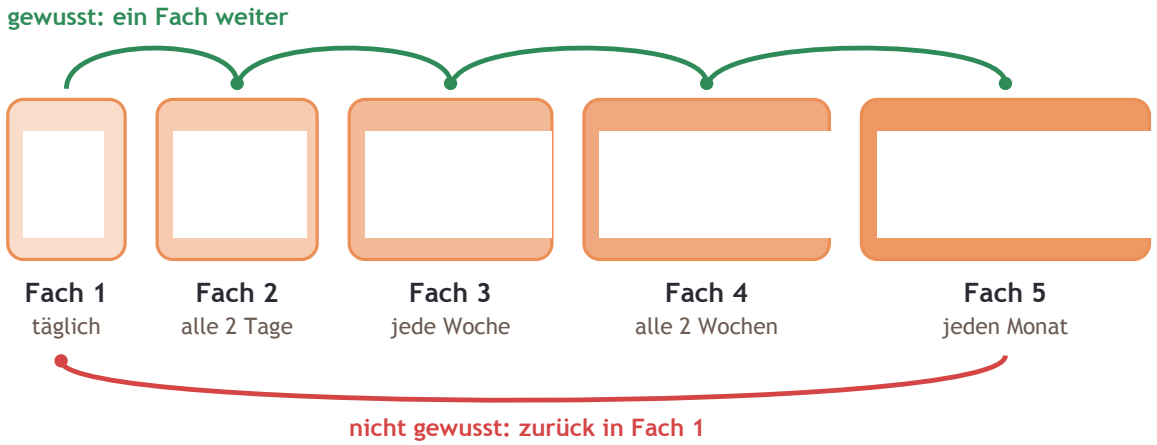
4 Bring die Schritte in die richtige Reihenfolge

★ ____ / 5

- [ ] Kontrollieren und Ranzen packen
- [ ] Alle Aufgaben aufschreiben
- [ ] Zwischendurch kurze Pausen machen
- [ ] Mit einer mittelschweren Aufgabe beginnen
- [ ] Konzentriert ohne Handy arbeiten

Vokabeln lernen mit dem Karteikasten

Für Vokabeln, Fachbegriffe oder Jahreszahlen ist der **Karteikasten** unschlagbar. Auf die Vorderseite einer Karteikarte kommt das Wort, auf die Rückseite die Übersetzung oder Erklärung.



So geht's



- Neue Karten kommen in **Fach 1**. Fach 1 übst du jeden Tag.
- Weißt du die Antwort, wandert die Karte **ein Fach weiter**. Je weiter hinten, desto seltener wird geübt.
- Weißt du sie nicht, geht sie **zurück in Fach 1**.
- Schwierige Wörter übst du so oft, leichte selten. Das spart Zeit und nutzt das Wiederholen in Abständen. Apps funktionieren nach dem gleichen Prinzip.

5 Ergänze die Regeln

★ ____ / 4

1 | ein Fach weiter | jeden Tag

1. Neue Karten kommen in Fach _____.

2. Weißt du die Antwort, wandert die Karte _____.

3. Weißt du sie nicht, geht sie zurück in Fach _____.

4. Fach 1 übst du _____.

Lesen und verstehen

Sachtexte, zum Beispiel in Biologie oder Erdkunde, versteht man besser mit einer festen Methode. Die **5-Schritt-Lesemethode** hilft dir dabei.

1	2	3	4	5
Überblick	**Fragen**	**Gründlich lesen**	**Markieren und notieren**	**Zusammenfassen**
Überschriften, Bilder und fett Gedrucktes anschauen. Worum geht es?	Was weiß ich schon? Was will ich erfahren? Fragen notieren.	Abschnitt für Abschnitt lesen, unbekannte Wörter klären.	Nur Schlüsselwörter markieren, höchstens ein paar pro Absatz.	Jeden Abschnitt in einem Satz mit eigenen Worten wiedergeben.

Markieren mit Plan

Zu viel Gelb ist so gut wie gar kein Gelb! Markiere nur die wichtigsten Begriffe. Eine zweite Farbe kannst du für Beispiele nehmen.

6 Die 5 Schritte in der richtigen Reihenfolge

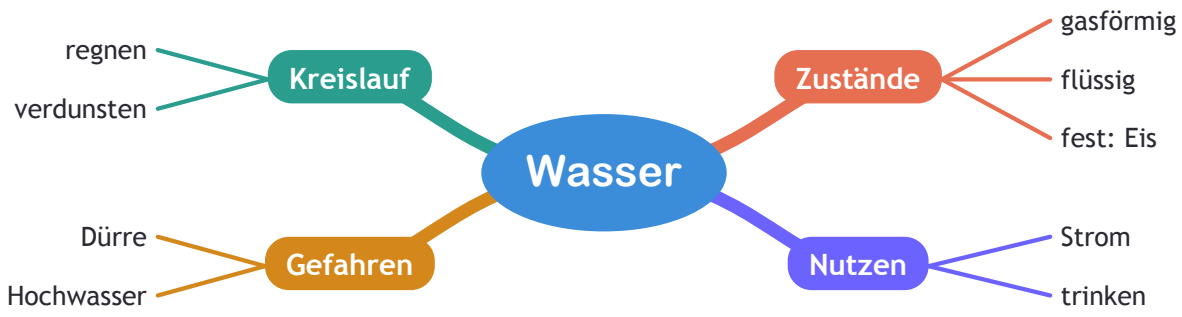
★ ____ / 5

- [ ] Gründlich lesen
- [ ] Überblick verschaffen
- [ ] Fragen stellen
- [ ] Zusammenfassen
- [ ] Markieren und notieren



Mindmaps, Plakate und Spickzettel

Eine **Mindmap** ist eine Gedankenkarte. In die Mitte kommt das Thema, davon gehen Äste mit Unterthemen ab und an die Äste kommen Stichwörter. So siehst du auf einen Blick, wie alles zusammenhängt.



Mindmap-Regeln

- Nur Stichwörter, keine Sätze. Für jeden Ast eine Farbe. Kleine Zeichnungen helfen beim Merken.
- Ein **Lernplakat** fasst ein Thema groß zusammen, zum Aufhängen über dem Schreibtisch.
- Ein **Spickzettel** ist erlaubt, wenn du ihn nur zum Lernen benutzt: Wer alles Wichtige auf eine kleine Karte schreiben muss, versteht und sortiert den Stoff. Im Test bleibt er natürlich zu Hause!



★ ____ / 3

7 Deine eigene Mindmap

Wähle ein Thema aus der Schule und schreibe die Mitte und vier Äste auf. Zeichne die Mindmap danach auf ein großes Blatt.

Eselsbrücken und Gedächtnistricks

Unser Gehirn liebt **Bilder, Geschichten und Orte**. Nackte Listen vergisst es schnell. Diese drei Tricks verwandeln Listen in etwas, das hängen bleibt.

1. Akronyme und Sätze

Planeten von innen nach außen: „**M**ein **V**ater **e**rklärt **m**ir **j**eden **S**onntag **u**nseren **N**achthimmel." Merkur, Venus, Erde, Mars, Jupiter, Saturn, Uranus, Neptun.

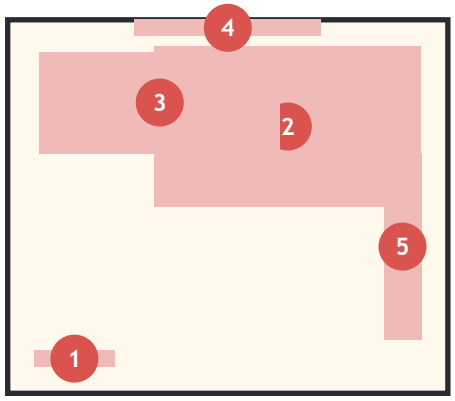
Himmelsrichtungen im Uhrzeigersinn: „**N**ie **O**hne **S**eife **W**aschen."

2. Geschichten-Methode

Verbinde die Wörter einer Liste zu einer verrückten Geschichte: Ein **Hund** trägt einen **Hut**, fährt mit dem **Fahrrad** zum **Bäcker** und kauft eine **Brezel**. Je lustiger, desto besser!

3. Der Gedächtnispalast (Loci-Methode)

Lege jedes Wort an einen festen Ort in deinem Zimmer. Beim Erinnern gehst du in Gedanken durchs Zimmer und „siehst" die Dinge. Beispiel Einkaufsliste: Milch fließt durch die Tür (1), Brot liegt im Bett (2), Äpfel rollen über den Schreibtisch (3), Käse klebt am Fenster (4), Eier balancieren auf dem Regal (5).

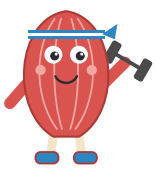


Dein Zimmer von oben

8 Deine eigene Eselsbrücke

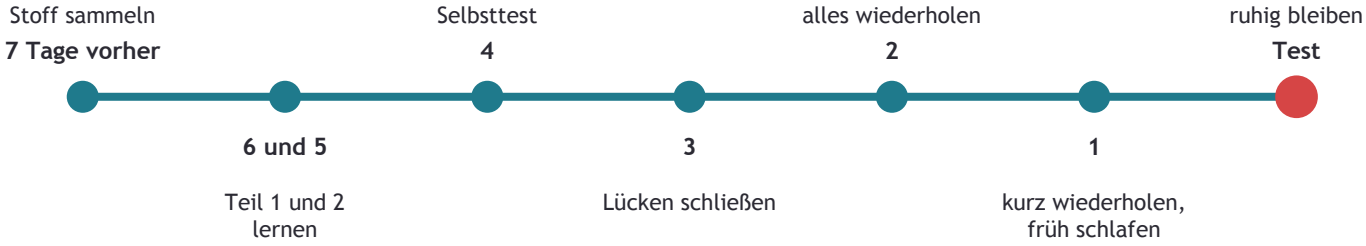
★ ____ / 2

Erfinde einen Merksatz für die Reihenfolge der Farben im Regenbogen: Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Violett.



Gut vorbereitet in den Test

Die Nacht vor dem Test alles reinpauken? Funktioniert schlecht und macht Stress. Besser ist ein **Lernplan rückwärts**: Vom Testtermin aus planst du jeden Tag eine kleine Portion.

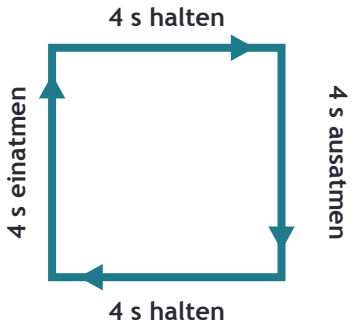


Selbsttest statt Durchlesen

Nur nachlesen fühlt sich gut an, bringt aber wenig. Viel wirksamer ist es, dich **selbst abzufragen**: Buch zu, aufschreiben, was du noch weißt, dann vergleichen. Oder lass dich von Eltern, Geschwistern oder Freunden abfragen.

Wenn die Aufregung kommt

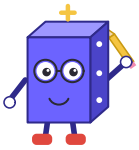
Ein bisschen Aufregung ist normal und macht sogar wach. Wird sie zu groß, hilft die **Kästchen-Atmung**: Folge mit den Augen dem Quadrat und atme dabei ruhig.



9 Stimmt das?

★ ____ / 4

	richtig	falsch
1. Am besten lernt man alles in der Nacht vor dem Test.	☐	☐
2. Sich selbst abzufragen ist wirksamer als nur nachzulesen.	☐	☐
3. Ein bisschen Aufregung vor dem Test ist normal.	☐	☐
4. Ruhiges Atmen kann gegen Prüfungsangst helfen.	☐	☐



Konzentration: Körper und Kopf

Dein Gehirn ist wie ein Motor, der gut versorgt sein will. Diese vier Dinge machen einen großen Unterschied:

Pausen

Spätestens nach 25 bis 45 Minuten eine kurze Pause. Aufstehen, Fenster auf!

Bewegung

Sport und Toben bringen Sauerstoff ins Gehirn. Schon ein paar Hampelmänner helfen.

Schlaf

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren brauchen etwa 9 bis 12 Stunden Schlaf.

Trinken

Wasser oder ungesüßter Tee. Schon leichter Durst macht müde und unkonzentriert.



Das Handy-Problem

Schon ein Handy, das in Sichtweite liegt, lenkt ab, sogar wenn es stumm ist. Beim Lernen gehört es **in einen anderen Raum**. Nach der Lernzeit darfst du es dir als Belohnung zurückholen.

10 Stimmt das?

★ ____ / 4

	richtig	falsch
1. Ein stummes Handy auf dem Tisch stört beim Lernen nicht.	☐	☐
2. Bewegung in den Pausen hilft der Konzentration.	☐	☐
3. Kinder von 10 bis 12 Jahren brauchen etwa 6 Stunden Schlaf.	☐	☐
4. Schon leichter Durst kann müde machen.	☐	☐

Motivation, Ziele und Fehler

Mit einem klaren Ziel lernt es sich leichter. Gute Ziele sind **SMART**:

S	M	A	R	T
spezifisch	**messbar**	**attraktiv**	**realistisch**	**terminiert**
genau: Was willst du schaffen?	Woran merkst du, dass du es kannst?	Warum ist es dir wichtig?	Ist es machbar?	Bis wann?

Beispiel

Nicht SMART: „Ich will besser in Englisch werden." SMART: „Bis Freitag kann ich die 30 Vokabeln von Unit 3 ohne Fehler, weil ich im Test eine gute Note möchte. Dafür übe ich jeden Tag 10 Minuten mit dem Karteikasten."

Fehler sind Lernchancen

Jeder Fehler zeigt dir genau, was du noch üben kannst. Sag statt „Ich kann das nicht" lieber „Ich kann das **noch** nicht". Dein Gehirn wächst mit jeder Herausforderung, wie ein Muskel.



11 Dein SMART-Ziel

★ ____ / 3

Schreibe ein SMART-Ziel für die nächsten zwei Wochen auf.

Unterstützen statt kontrollieren

Liebe Eltern, Sie können viel dazu beitragen, dass Ihr Kind gerne und selbstständig lernt. Diese Tipps haben sich bewährt:

Rahmen schaffen

Ein ruhiger Lernplatz, feste Zeiten und ein Ort für das Handy außerhalb des Zimmers.

Interesse zeigen

Fragen Sie: „Was hast du heute Spannendes gelernt?“ statt nur nach Noten.

Erklären lassen

Lassen Sie sich Lernstoff von Ihrem Kind erklären. Das ist eine der wirksamsten Übungen.

Abfragen statt vorsagen

Unterstützen Sie beim Selbsttest, aber geben Sie Lösungen nicht zu schnell vor.

Anstrengung loben

Loben Sie Ausdauer und Lernwege, nicht nur Ergebnisse oder „Klugheit“.

Gelassen bleiben

Fehler gehören dazu. Druck und Strafen verderben die Freude am Lernen.

Auf Pausen achten

Bewegung, Schlaf und Freizeit sind genauso wichtig wie Lernzeit.

Rückfragen in der Schule

Bei anhaltenden Schwierigkeiten früh das Gespräch mit Lehrkräften suchen.

Die Methoden in diesem Buch passen zu allen Fächern. Passende Bücher und Übungshefte für Biologie, Deutsch, Englisch, Spanisch und Erdkunde finden Sie auf **lernstoffladen.de**.



Bist du ein Lernprofi?

12 Lern-Check mit Lösungswort

★ ____ / 6

Kreise die richtige Antwort ein und trage den Buchstaben unten ein.

1. Was hilft am besten gegen das Vergessen?

- C Wiederholen in Abständen
- A einmal lange lesen
- O alles markieren

2. Wie lange dauert eine Lernrunde bei der Tomaten-Methode?

- M 5 Minuten
- L 25 Minuten
- T 90 Minuten

3. Wohin kommt eine Karteikarte, die du nicht wusstest?

- E zurück in Fach 1
- U ein Fach weiter
- I in den Müll

4. Was ist beim Lernen für Tests besonders wirksam?

- S nur durchlesen
- V dich selbst abfragen
- K alles am Vorabend

5. Was stimmt über Lerntypen?

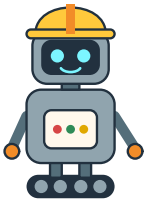
- N jeder nur ein Kanal
- E Kanäle kombinieren hilft
- A Hörtypen nie lesen

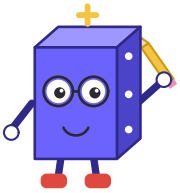
6. Wie viel Schlaf brauchen Kinder von 10 bis 12 Jahren?

- P 6 Stunden
- R 9 bis 12 Stunden
- D 15 Stunden

Lösungswort:

1	2	3	4	5	6



Mein Wochenplan

Woche vom _____ bis _____

Zeit	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							

Legende: Lernen · Hausaufgaben · Sport und Freizeit · Termine

Tipp: Male die Felder in den Farben der Legende aus. Plane Pausen und Freizeit genauso ein wie die Lernzeit.

Mein Lernplan für den Test

Fach: _____ Testtermin: _____ Thema: _____

Tag	Datum	Was lerne ich?	Wie? (Methode)	erledigt
7 Tage vorher				
6 Tage vorher				
5 Tage vorher				
4 Tage vorher				
3 Tage vorher				
2 Tage vorher				
1 Tag vorher				

Methoden-Ideen

Karteikasten, Mindmap, Spickzettel schreiben, jemandem erklären, Aufgaben ohne Lösung rechnen, Selbsttest mit Buch zu, Probetest der Eltern.

Checkliste: Bin ich bereit?

- [ ] Ich weiß genau, welche Themen im Test drankommen.
- [ ] Ich habe einen Lernplan gemacht und mich daran gehalten.
- [ ] Ich habe mich selbst abgefragt, nicht nur nachgelesen.
- [ ] Ich kann die wichtigsten Begriffe in eigenen Worten erklären.
- [ ] Ich habe Übungsaufgaben ohne Hilfe gelöst.
- [ ] Ich habe Fehler angeschaut und noch einmal geübt.
- [ ] Ich habe am Vortag nur noch kurz wiederholt.
- [ ] Mein Ranzen ist gepackt: Stifte, Lineal, Taschenrechner, Hefte.
- [ ] Ich gehe früh schlafen und frühstücke morgen.
- [ ] Ich kenne die Kästchen-Atmung, falls ich aufgeregt bin.



Lösungen

1. Stimmt das? (4 Punkte)
1. richtig; 2. falsch (ohne Wiederholen vergisst man viel); 3. richtig; 4. richtig

2. Was hilft am meisten? (2 Punkte)
1. b) sprechen und schreiben; 2. b) nicht belegt

3. Guter oder schlechter Lernplatz? (6 Punkte)
gut: aufgeräumter Tisch, helles Licht, Wasserflasche · schlecht: Handy auf dem Tisch, Fernseher läuft, Spielzeug in Reichweite

4. Bring die Schritte in die richtige Reihenfolge (5 Punkte)
Richtige Reihenfolge der Kästchen von oben nach unten: 5, 1, 4, 2, 3

5. Ergänze die Regeln (4 Punkte)
1. 1; 2. ein Fach weiter; 3. 1; 4. jeden Tag

6. Die 5 Schritte in der richtigen Reihenfolge (5 Punkte)
Richtige Reihenfolge der Kästchen von oben nach unten: 3, 1, 2, 5, 4

7. Deine eigene Mindmap (3 Punkte)
Freie Lösung, z. B. Mitte: Hund, Äste: Körper, Ernährung, Verhalten, Rassen

8. Deine eigene Eselsbrücke (2 Punkte)
Freie Lösung, z. B.: Rote Omas gehen gern Brezeln verkaufen.

9. Stimmt das? (4 Punkte)
1. falsch (besser jeden Tag eine kleine Portion); 2. richtig; 3. richtig; 4. richtig

10. Stimmt das? (4 Punkte)
1. falsch (es lenkt trotzdem ab); 2. richtig; 3. falsch (etwa 9 bis 12 Stunden); 4. richtig

11. Dein SMART-Ziel (3 Punkte)
Freie Lösung, z. B.: Bis zum 20. kann ich das Einmaleins mit 12 fehlerfrei, weil ich schneller rechnen will. Ich übe jeden Tag 5 Minuten.

12. Lern-Check mit Lösungswort (6 Punkte)
1. C, 2. L, 3. E, 4. V, 5. E, 6. R – Lösungswort: CLEVER

★ Deine Punkte

Insgesamt kannst du **48 Punkte** sammeln. Ab 36 Punkten bist du ein echter Lernprofi!

URKUNDE

Hiermit wird feierlich bestätigt, dass

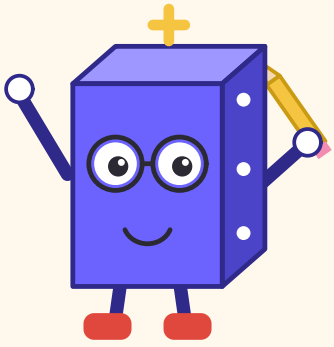
_____

(Name)

kennt jetzt die besten Lernmethoden und ist offiziell

Lernprofi

Clever lernen, klug planen, gelassen bleiben!



GEPRÜFT

_____ _____

Datum Unterschrift

Mehr vom Lern-Team

Dieses Buch ist ein Geschenk an dich. Wenn dir die Methoden gefallen, findest du auf **lernstoffladen.de** Bücher und Übungshefte zum Ausdrucken, mit Lösungen und vielen kostenlosen Proben.



Biologie
Knochen, Muskeln



Deutsch
Rechtschreibung, Grammatik



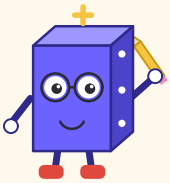
Englisch
English Adventure



Spanisch
¡Aventura Español!



Erdkunde
Weltentdecker!



Mathe
bald: Mathe mit Kubo

lernstoffladen.de

Kostenloses Buch. Weitergeben ausdrücklich erlaubt, Verkauf nicht.
Text und Illustrationen: Thomas Zachmann