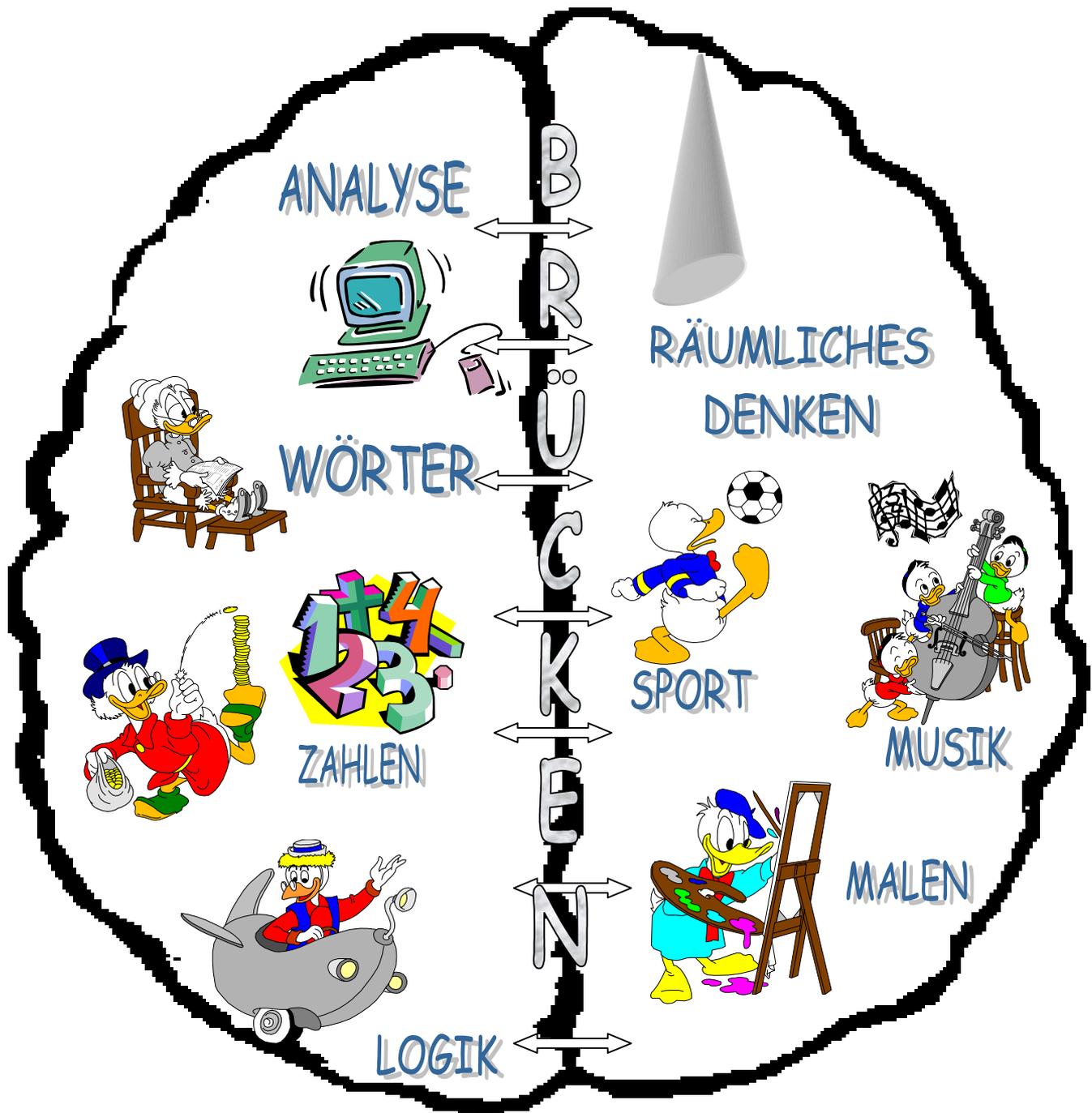


# Die Gehirnhälften



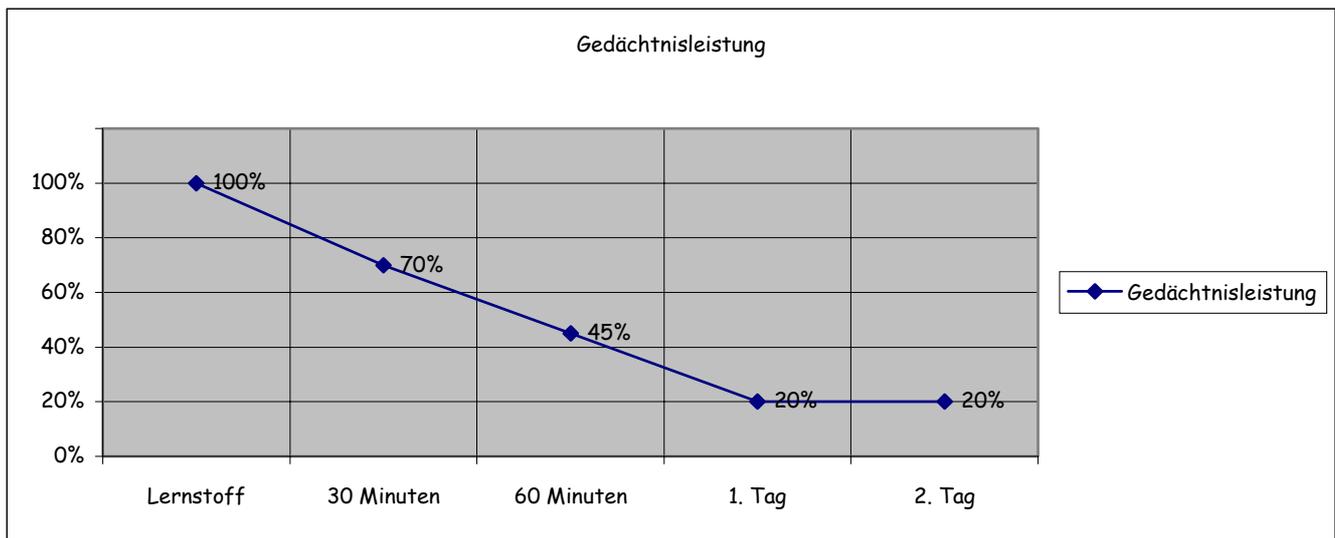
Linke Hirnhälfte	Rechte Hirnhälfte
Sprache: Grammatik und Wortstellung	Denk in Bildern - visualisiert - spielt
Zahl - Logik - Folge - Analyse	Rhythmus - Musik - Bilder - Fantasie
Gedächtniszentrum für Wörter und Zahlen, analysiert, beurteilt, kritisiert	Bewegung und physische Aktivitäten Sport oder Tanz, Zeichnen und Malen
Verarbeitet jeweils <i>eine</i> Information	Raumwahrnehmung, Tagträume
Kontrolliert die rechte Körperhälfte	Kontrolliert die linke Körperhälfte

# TIPPS: Wie das Lernen leichter fällt!!

Oft kann der Schulerfolg durch optimale Lernplanung deutlich verbessert werden:

- ☺ Bringe in deinen Lernnachmittag möglichst viel Abwechslung. Lerne möglichst unähnliche Gegenstände hintereinander.
- ☺ Plane Lernpausen mit ein, damit sich die beiden Lernvorgänge nicht gegenseitig beeinträchtigen.
- ☺ Lerne bzw. wiederhole einige Tage hintereinander den gleichen Lernstoff. - siehe Gedächtniskurve! Eine wiederholte kürzere Lernzeit bringt mehr Gedächtniseffekt.
- ☺ Übe für die Schularbeit oder den Test unter Zeitdruck - Eieruhr! - so trainiert du für den Schularbeitsstress.
- ☺ Unterstreiche mit verschiedenen Farben und bringe Ordnung in die Seiten, sie werden dadurch interessanter.

Ebbinghaus'sche Vergessenkurve



Quelle: Bierach, Alfred: Wege zu einem Supergedächtnis, München, 1986

Nach Beendigung des Lernvorgangs wird zunächst rasch vergessen. Die Vergessenskurve wird stetig flacher, bis schließlich beinahe nichts mehr vergessen wird. Vergessen ist ein aktives „Verlernen“ von nicht mehr gebrauchten Lernstoff. Das Wiedererlernen von Lernstoff erfordert nur einen Bruchteil der Lernarbeit, es sind immer noch Gedächtnis Spuren vorhanden. Wiederholen sollte man erst, wenn die Lernkurve abgeflacht ist.

Abspeichern im Langzeitgedächtnis	20 % durch HÖREN
	30 % durch SEHEN
	50 % durch HÖREN & SEHEN
	70 % durch TUN

## Wie man Vokabel richtig lernt:

Neu gelernte Vokabel	vormittags in der Schule	Ultra-Kurzzeit-Gedächtnis
1. Wiederholung	1 Tag am Nachmittag	Kurzzeitspeicher
2. Wiederholung	am Abend	Kurzzeitspeicher
3. Wiederholung	am nächsten Tag	<b>Auf dem Weg zum Langzeitspeicher</b>
4. Wiederholung	Ende der Woche	
5. Wiederholung	nach einem Monat	

### Vokabeln, die ich mir schwer merke:

5 bis 6 Vokabeln auf einen kleinen Zettel schreiben, einstecken und bei jeder Gelegenheit herausnehmen und lesen im Bus, Bahn, Klo, ...

## Viele lustige Verbindungen schaffen

To protect - beschützen

Mother goat protects the kids.

## Lernen im Gehen

Bewegungsorientierte Lerntypen: nimm das Buch in die Hand, geh los, sprich laut vor dich hin.

## Werbung gegen Fehler

Optische Abhilfe gegen die gleichen Fehler: male fantasievolle Plakate mit Bildern, Grafiken, Mustern, Worten - dann das Plakat gut sichtbar aufhängen (neben dem Schreibtisch, Bett, auf Klo,...) Der betreffende Fehler ist so gut wie ausgeremert.

## Gehirn nachsitzen lassen

Psychologische Studien haben ergeben, dass das Verknüpfen von Informationen im Gehirn einige Zeit braucht und der tatsächlichen Wissensaufnahme noch einige Zeit hinterherhinkt. Daher nach dem Lernen: Ruhige Musik, Natur, Essen und Trinken, leichte Bewegung können den Nachlernerfolg begünstigen. (Das Gehirn nicht durch Fernsehen oder Computerspielen stören!)

Wenn richtig gelernt wird - rechte/kreative und linke/logische Gehirnhälfte zusammen - reichen 5 bis 7 Wiederholungen statt 20 bis 30!!

## **Überkreuz-Übungen - Kinesiologie**

(nach Dr. Paul Dennison)

Die beste Lernleistung wird erbracht, wenn beide Gehirnhälften gleichermaßen aktiv sind. Bewegungsübungen in Lernpausen animieren beide Gehirnhälften.

Die „liegende ACHT“ hilft insbesondere bei Schreibproblemen

Mit beiden ausgestreckten Händen zeichnet man eine möglichst große liegende Acht und folgt mit den Augen den Fingerspitzen.

Der DERWISCH gegen Konzentrationsprobleme

Man dreht sich langsam um die eigene Körperachse: und zwar 5x rechtsherum und 5x linksherum. Die Arme schwingen leicht mit.

## **Schummelzettel**

Das Schreiben von Schummelzetteln ist eine der effizientesten Methoden große Stoffmengen zusammenzufassen. Wissensblöcke zu formulieren, die bei Bedarf abgerufen werden können. Meist ist dann das Verwenden ohnehin nicht mehr nötig.

Der Schummelzettel ist praktisch die Verknappung des Stoffgebietes auf immer kleinere Einheiten. Versuche den Inhalt z.B. von A4 auf A5 zu reduzieren, dann nochmals auf A6 bis nur mehr die wichtigsten Oberbegriffe notiert sind. Die darunter liegenden Inhalte hast du dir automatisch beim Zusammenfassen gemerkt!