

**Schüler\*innenbrief für die Sekundarstufe I**  
**10 – 15-jährige**

„Wie das Lernen zu Hause gelingt“

Hallo, liebe Schülerin oder lieber Schüler!

**Wenn Du zwischen 10 und 15 Jahre alt bist und Dein Lernen verbessern möchtest, bist Du hier richtig.**

Die Schulen haben ja derzeit geschlossen und Euer Lernen erfolgt von zu Hause aus.

Wahrscheinlich vermisst Du schon Deine Freunde.

Wahrscheinlich vermisst Du den Spaß in den Pausen.

Und wahrscheinlich vermisst Du inzwischen auch Deine Lehrer und Lehrerinnen, und dass Sie Dir so viel erklärt und geholfen haben.

Inzwischen hattest Du ja Gelegenheit, das Lernen zu Hause auszuprobieren und zu üben.

Manches gelingt Dir sicherlich gut. Vielleicht bekommst Du auch zusätzlich Hilfe von den Eltern. Aber eines ist wohl klar: die Eltern sollen und können die Lehrer nicht ersetzen und für Dich Unterricht machen. Nein, Eltern können Dich dabei unterstützen, dass Du den Lernstoff selbständig erarbeiten kannst. Sie helfen meistens bei der Planung und Organisation. Oder schaffst Du das bereits ohnehin schon allein?

Wir, das Team der Schulpsychologie Salzburg, haben dazu auf jeden Fall ein paar Tipps und Hinweise für Dich persönlich zusammengefasst.

Diese Hinweise und ein paar coole Links kannst Du anschließend lesen. Vielleicht ist etwas für Dich dabei!

Aber: uns würde auch interessieren, was **Dein bester Lerntipp** ist! Schreib uns doch in einer E-Mail ([dorothea.steinlechner@bildung-sbg.gv.at](mailto:dorothea.steinlechner@bildung-sbg.gv.at)), was sich bei Dir bewährt hat und welchen Tipp Du gerne an andere Schüler und Schülerinnen weitergeben würdest. Wir sammeln diese Ideen und werden Sie auf der Homepage der Bildungsdirektion veröffentlichen.

## Kennst Du das auch?

„Ich kann mich nicht konzentrieren“ – „Meine Geschwister, die sind so laut, dass ich gar nicht gut lernen kann!“

### **Tipps für mehr Konzentration**

- ein ruhiger Platz zum Lernen  
Auch wenn Du gerade keine Lust hast – Du solltest in einem Zimmer lernen, wo Du Ruhe und möglichst wenig Ablenkung hast. Du kannst ruhig einen Zettel mit „Hier lerne ich – bitte nicht stören!“ an die Tür hängen. Wenn die Geschwister noch nicht lesen können, wird es ihnen Deine Mutter oder Dein Vater sicher gerne vorlesen...
- ein aufgeräumter Platz zum Lernen  
Eh klar, wenn vor Dir das Puzzle liegt, das Du schon längst fertig machen wolltest, oder das neue Comic-Heft, dann wirst Du lieber da hinein schauen als in Dein Heft oder Arbeitsbuch. Also: alles, was ablenkt oder stören könnte, wegräumen! Du kannst Dich ja darauf freuen, Dich nach getaner Arbeit mit diesen Tätigkeiten zu belohnen.
- Pausen machen  
Es gibt für Dein Alter ein paar Regeln, die sich bewährt haben:  
Nach 30 Minuten eine kurze Pause von ein paar Minuten machen.  
Nach 2 Stunden solltest Du eine etwas längere Pause von 15-20 Minuten machen, um etwas zu trinken, zu essen oder mit der Familie zu sprechen.

„Endlich habe ich mich zum Lernen überwunden, aber ich merke es mir nicht!“

### **Tipps, wie man sich Inhalte besser merken kann**

- Karteikasten  
Beim Lernen werden Verknüpfungen in unserem Gehirn gebildet. Je öfter man etwas wiederholt, desto stärker werden diese Verbindungen. Ein Karteikasten ermöglicht systematisches Lernen und Einspeichern.  
Es gibt auch Karteikasten-Apps, solltest Du keinen zu Hause haben, oder Dir der normale zu langweilig sein (z.B. [www.card2brain.ch/info](http://www.card2brain.ch/info)).  
Aber Achtung: Bevor du eine App herunterlädst, frag vorher deine Eltern und achte darauf, dass keine versteckten Kosten anfallen.
- Verarbeitungstiefe im Gehirn – möglichst viele Kanäle aktivieren  
Zum Beispiel:-
  - Im Zimmer herumgehen und sich den Lernstoff laut vorsagen
  - Sich wichtige Punkte aufs Handy sprechen und abhören.
  - Jemand anderem oder sich selbst den Stoff mit eigenen Worten erklären
  - Für einen Schulkollegen oder sich selbst Prüfungsfragen ausdenken
  - Lustige Eselsbrücken erfinden

## „Ich verstehe den Stoff nicht!“

### Tipps um den Stoff besser zu verstehen

- Stelle Fragen  
Vielleicht hast Du die Möglichkeit mit Deinem Lehrer oder Deiner Lehrerin in Kontakt zu treten, zum Beispiel über Mail. Du kannst aber auch Freunde oder Klassenkameraden anrufen und ihnen Fragen stellen, oder Dich an deine Familie wenden.
- Recherchiere selbst  
Du könntest noch einmal in deinem Schulbuch etwas nachlesen oder auch im Internet recherchieren, es gibt zu vielen Themen auch Youtube-Kanäle und Videos, die Du Dir bei Bedarf immer wieder anschauen kannst.

## „So ein fader Lernstoff! Ich habe heute keine Lust zu lernen“ – „Wie kann ich mich motivieren?“

### Tipps für mehr Motivation beim Lernen

- Ziele setzen  
Viele kleine Ziele führen zu einem großen Ziel. Was hast Du heute zu erledigen, was morgen?
- Planung  
Nimm Dir nicht zu viel auf einmal vor und unterteile Deine Aufgaben in kleine Portionen.
- Belohnung  
Wenn Du Dich einer Herausforderung gestellt hast und sie geschafft hast, hast Du eine Belohnung verdient. Genieße Deinen Erfolg!

**WICHTIG: In Zeiten von Corona-frei ist es unbedingt notwendig, den Tag gut zu strukturieren. Teile Dir Lernzeiten und Freizeit fest ein und halte Dich an den Plan!**

Falls Du einen Lernstoff recherchierst: verliere Dich nicht im Internet und lass Dich nicht zum Abschweifen verleiten! Benütze die digitalen Medien während der Lernphasen nur, wenn Du sie für die Erledigung von Aufträgen benötigst.

## Wo findest Du weitere Unterstützung?

1. Es gibt eine tolle Broschüre des Ministeriums, in der Du Antworten auf viele Fragen findest. Auch die meisten Tipps, die in diesem Schreiben abgedruckt sind, sind von dort. Einfach bestellen oder downloaden, es lohnt sich!

[http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user\\_upload/NEU\\_Lernen-Lernen\\_Schueler\\_A4\\_BF.pdf](http://www.schulpsychologie.at/fileadmin/user_upload/NEU_Lernen-Lernen_Schueler_A4_BF.pdf)



2. Weitere links

[https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload\\_schulpsychologie/lsr\\_sp\\_lernen\\_leichter\\_junge.pdf](https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload_schulpsychologie/lsr_sp_lernen_leichter_junge.pdf)

[https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload\\_schulpsychologie/lsr\\_sp\\_lerntipps1.pdf](https://www.lsr-t.gv.at/sites/lsr.tsn.at/files/upload_schulpsychologie/lsr_sp_lerntipps1.pdf)

<https://www.bildung-stmk.gv.at/service/schulpsychologie/Schulpsychologische-Themen-und-Links/Lernen-lernen.html>