

Unser Thema des Monats: Optimale Lernbedingungen schaffen

Um effizient und nachhaltig lernen zu können, ist es wichtig optimale Lernbedingungen zu schaffen. Doch was versteht man darunter und welche Aspekte sollten Beachtung finden?

Lernen sollte mit Leichtigkeit und Spaß geschehen, so wie es bei kleineren Kindern häufig noch der Fall ist. Fast jedes Kind ist stolz endlich in die Schule zu gehen, ist neugierig und freut sich auf die bevorstehende Zeit und auch auf das Lernen. Im Laufe der Zeit verfliegt dann häufig dieses Interesse – Lernen wird zur Last. Was ist geschehen und was können wir tun, um das ursprüngliche Interesse und die Lust am Lernen wieder herzustellen?

Damit das Lernen leicht und flüssig geschehen kann, sollten zunächst unsere Grundbedürfnisse erfüllt sein. Hierzu zählen körperliche Bedürfnisse, wie ausreichend Essen und Trinken und genügend Schlaf. Unser Bedürfnis nach Schutz und Sicherheit sollte genauso gestillt sein, wie unser Bedürfnis nach sozialen Kontakten.

Nur wenn wir ausgeschlafen sind, genug gegessen und getrunken haben, uns wohl und sicher fühlen und in einer Gemeinschaft positiv eingebunden sind, sind die Voraussetzungen für unser Gehirn geschaffen, sich mit neuem Input zu beschäftigen.

Zusätzlich zu diesen Grundbedürfnissen spielen Stress und Entspannung eine wesentliche Rolle. So sollte unser Tag von



An- und Entspannungsphasen geprägt sein. Ein Wechsel von positivem Stress (Anspannung) und Entspannung, trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei. Positiver Stress kann zum Beispiel Sport oder eine andere Aktivität sein. Auch das Lernen sollte im besten Fall positiven Stress bedeuten. Zusätzlich spielt Bewegung eine wichtige Rolle beim Lernen. Wenn wir unseren Körper in den Lernprozess einbeziehen und Dinge greif- und erlebbar machen, können sie viel besser verinnerlicht und verstanden werden. Wir

können zum Beispiel Silben klatschen und beim rückwärts Zählen rückwärts gehen, Textaufgaben können im Rollenspiel erlebt werden.

Außerdem hilft es, sich selbst und seine Lernfähigkeiten gut zu kennen. Bin ich eher ein visueller Typ und lerne gut mit Bildern oder ist für mich die Kommunikation wichtig und unterstützt mich ein Gespräch dabei neues zu verstehen? Auch die eigenen Interessen und Vorlieben sollten Beachtung finden. Wer sich bspw. für Fußball interessiert und Lesen üben will, sollte dies mit Fußballgeschichten tun.

In der Lernpraxis Zeddies finden diese Aspekte Berücksichtigung. So beziehen wir individuelle Interessen in den Lernprozess ein, machen mit jedem Schüler/jeder Schülerin einen Lerntypentest und nutzen viele alternative Lernmethoden, um möglichst viele Sinne anzusprechen. Gern beraten wir Sie unverbindlich zu unserem Angebot.

Unser Thema in der nächsten Ausgabe: das Autobahnprinzip oder warum Wiederholungen so wichtig sind. ■

**Lernpraxis Zeddies –
lernen, fördern, unterstützen**
Sitz der Verwaltung:
Vahrenwalder Str. 75
30165 Hannover
Inhaberin und Geschäftsführerin:
Maja-Luise Zeddies
Telefonnummer:
0511 12 22 26 35
Web:
www.lernpraxis-zeddies.de
Email:
info@lernpraxis-zeddies.de

Lernen ist das Spiel, das im Leben am meisten Spaß macht. Alle Kinder kommen zur Welt mit diesem Glauben, und sie halten daran fest, bis wir sie überzeugen, dass Lernen wirklich harte und unerfreuliche Arbeit ist.

(Claudia Monnet)

...lasst uns das ändern – los geht's!



Maja-Luise Zeddies, die Gründerin der Lernpraxis Zeddies.