

## Die passende Lernstrategie finden

„Oh je, den Vokabeltest morgen früh habe ich total vergessen und die Mathehausaufgaben muss ich auch noch machen. Eigentlich sollte ich mich jetzt auch um das Referat in Physik kümmern, aber übermorgen steht auch noch die Deutscharbeit an ...“ Täglich müssen sich Schülerinnen und Schüler in unterschiedlichen Fächern mit einer Menge Lernstoff auseinandersetzen. Viele von ihnen sind damit überfordert. Das liegt nicht nur daran, dass Unterrichtsinhalte nicht verstanden werden, oft scheitern die Schülerinnen und Schüler allein an der Fülle des Lernstoffs oder dem dafür benötigten Zeitmanagement.

Die Erziehung zu Selbstständigkeit und Eigenverantwortlichkeit ist Teil des Bildungs- und Erziehungsauftrags von Schulen. Wie dieser Prozess gelingt, hängt von individuellen Voraussetzungen und vom Alter der Schülerinnen und Schüler ab. Ist die Eigenverantwortlichkeit (noch) unzureichend ausgeprägt, kann dies erheblichen Leistungsdruck, sinkende Lernmotivation, Lernblockaden oder gar Prüfungsangst mit sich bringen. In Zeiten des Distanzunterrichts haben viele den Anschluss verloren, weil sie Verantwortung für das eigene Lernen übernehmen mussten, dazu aber nicht in der Lage waren. Umso wichtiger ist es, dass die Kinder und Jugendlichen über ein Handwerkszeug zum Lernen verfügen, damit sie künftig besser mit diesen Anforderungen umgehen können.

Genau hier setzt die Unterrichtseinheit „Lernen lernen“ an. Ziel ist es, dass die Schülerinnen und Schüler unterschiedliche Lernstrategien kennenlernen, diese handlungsorientiert erproben können und herausfinden, welche Strategie das eigene Lernen tatsächlich unterstützt. Die Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) möchte Kinder und Jugendliche auf diesem Weg befähigen, besser mit Belastungen umzugehen, Stress entgegenzuwirken und Überforderung, Leistungs- sowie Prüfungsangst vorzubeugen.

Die Materialien sind in drei Unterrichtsstunden gegliedert: In den ersten beiden Stunden stehen „kognitive Lernstrategien“ im Fokus. Hier geht es darum, sich Wissen anzueignen und Informationen zu verarbeiten. Die dritte Stunde dient dazu, die Schülerinnen und Schüler dabei zu fördern, selbstständig ihren eigenen Lernprozess zu steuern und zu planen. Ziel dabei ist es, dass sie Lerninhalte priorisieren.

Die Unterrichtsmaterialien sind für die Sekundarstufe I angelegt. Sie eignen sich für die unteren Jahrgangsstufen, um die Basis für das Lernen zu legen oder zu vertiefen. Auch in den höheren Jahrgangsstufen ist ein solcher Input gewinnbringend, vor allem im Hinblick auf die anstehenden Abschlussprüfungen der Schülerinnen und Schüler.

### Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Lernen lernen, September 2021

**Herausgeber:** Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin

**Chefredaktion:** Andreas Baader (V.i.S.d.P.), DGUV, Sankt Augustin

**Redaktion:** Karen Guckes-Kühl, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, [www.universum.de](http://www.universum.de)

**E-Mail Redaktion:** [info@dguv-lug.de](mailto:info@dguv-lug.de)

**Text:** Christoph Marquardt



Internet-  
hinweis



Arbeits-  
blätter



Arbeits-  
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-  
methodischer  
Hinweis



Lehr-  
materialien



Distanz-  
unterricht

**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der 1. Stunde: **Wissen einprägen**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Möglichkeit zur Visualisierung des Einstiegs-cartoons schaffen (Beamer), Gruppeneinteilung für Partnerarbeit

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<b>Einstieg</b>	<p>Eröffnung des Themas mit einem Cartoon und der Fragestellung: „Habt ihr euch schon einmal in einer ähnlichen Stresssituation befunden und wie ist es euch dabei ergangen?“</p> <p>Antwort der Lernenden und kurzes Unterrichtsgespräch: Was kann man tun, um nicht in diese Situation zu geraten?</p> <p>Kurzen Überblick geben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel der Stunde: Kennenlernen und Erproben von Strategien, die helfen können, sich Lerninhalte besser einzuprägen</li> <li>• Vorstellen des weiteren Ablaufs der Stunde</li> </ul>	<p>Unterrichtsgespräch / Meldekette</p> <p>Lehrervortrag</p>	Schaubild 1 (Beamer/ Smartboard)	Denkbar auch mit der Placemat-Methode (siehe <a href="http://methodenpool.uni-koeln.de/download/placemat.pdf">http://methodenpool.uni-koeln.de/download/placemat.pdf</a> ): SuS notieren in Vierergruppen Gedanken zum Impuls
<b>Erarbeitung 1</b>	<p><b>Phase 1: Kennenlernen und Erproben der ABC-Methode nach Birkenbihl</b></p> <p>Lehrkraft stellt die ABC-Methode als Strategie zur Wissens- und Vorwissenssammlung vor (siehe Hintergrundinformationen für die Lehrkraft). Sie erläutert Beispiele zum Thema Hund („F wie Fleischfresser-Gebiss“, siehe Arbeitsblatt 1).</p> <p>Arbeitsblatt 1 austeilen: Vorwissen zum Thema Hund aktivieren, ABC-Methode erproben; vorgesehene Zeit: 5 Minuten;</p>	<p>Lehrervortrag</p> <p>EA</p>	AB 1, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft	<p>Zur Unterstützung leistungsschwacher SuS können zusätzlich Youtube-Lernvideos eingesetzt werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die ABC-Liste (von Jens Voigt): <a href="https://bit.ly/3gNEhts">https://bit.ly/3gNEhts</a></li> <li>• Reihenfolgen merken mit der Loci-Methode (von schoolseasy): <a href="https://bit.ly/3zwwkyWB">https://bit.ly/3zwwkyWB</a></li> </ul>
	<p><b>Phase 2: Austausch</b></p> <p>Vergleichen der Ergebnisse im Tandem und gegenseitiges Ergänzen von Begriffen.</p>	PA		

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p><b>Erarbeitung 2</b></p>	<p><b>Phase 3: Verstehen der Loci-Methode</b>                      Kurze Erläuterung des weiteren Vorgehens durch die Lehrkraft. Die SuS lesen den Schülertext 1 über die Loci-Methode.</p> <p>Um zu gewährleisten, dass alle die Lernstrategie verstanden haben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurzer Austausch über die Methode im Tandem (Was ist unklar? Was habt ihr verstanden?)</li> <li>• Anschließend Klärung offener Fragen im Plenum</li> </ul>	<p>Lehrervortrag, EA</p> <p>PA                      Unterrichtsgespräch</p> <p>„Distanzunterricht“:                       Organisieren der Partnergruppen über Breakout-Rooms mit Videokonferenztools (z. B. Zoom oder MS Teams)</p>	<p>Schülertext 1</p>	
	<p><b>Phase 4: Anwenden der Loci-Methode</b>                      Arbeitsblatt 2 austeilen: Wissen über den Hund wiedergeben, Loci-Methode erproben; vorgesehene Zeit: 15 Minuten; Aufgabe ist es, sich möglichst viele Informationen über den Hund einzuprägen.</p>	<p>EA</p>	<p>AB 2</p>	
<p><b>Sicherung</b></p>	<p><b>Phase 5: Austausch über Lernstrategien</b>                      Gegenseitiges Abhören des Erlernten im Tandem: SuS nennen abwechselnd eine neu gemerkte Information und den damit verknüpften Ort. Ziel: Herausfinden, wie viele Informationen sich die SuS jeweils mithilfe der Strategie einprägen konnten.</p>	<p>PA</p>		
<p><b>Ende</b></p>	<p>Feedbackrunde: Die SuS berichten nochmals über ihre Erfahrungen mit den kennengelernten Strategien: Was war interessant/neu? Wo werden Einsatzmöglichkeiten gesehen?</p> <p>Die Lehrkraft sollte hier betonen, dass sich die Klasse heute nur mit zwei ausgewählten Strategien, die das effektive Einprägen von Lerninhalten ermöglichen, beschäftigt hat. Es gibt aber nicht DIE eine Methode, sondern die Jugendlichen müssen für sich selbst herausfinden, mit welcher Strategie sie jeweils bestmöglich arbeiten können.</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Lehrervortrag</p>		

**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der 2. Stunde: **Lerninhalte verstehen**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Möglichkeit zur Visualisierung schaffen (Beamer), Einverständniserklärung der Eltern zur Nutzung des Smartphones im Unterricht und ggf. Installation einer App zur Audioaufnahme (z. B. Sprachmemos, Diktiergerät), Test der App, Gruppeneinteilung planen

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<b>Einstieg</b>	<p>Rückblick auf vorausgegangene Stunde mit der Frage an die Klasse: Wer kann nochmals Informationen über den Hund mithilfe der Loci-Methode wiedergeben?</p> <p>Überleiten zum aktuellen Thema der Stunde und Einblenden des Zitats aus Schaubild 2</p> <p>Die SuS äußern sich zu dem Zitat.</p> <p>Kurzen Überblick geben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stundenziel: Erlernen von Strategien, die beim Verstehen von Inhalten helfen.</li> <li>• Vorstellen des weiteren Stundenablaufs</li> </ul>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Zitat als stiller Impuls</p> <p>Unterrichtsgespräch</p> <p>Lehrervortrag</p>	<p>Schaubild 2 (Beamer/ Smartboard)</p>	
<b>Verlauf/Erarbeitung</b>	<p><b>Phase 1: Auseinandersetzung mit den verschiedenen Lernstrategien</b> Bilden von Dreiergruppen und Zuordnung von einer dieser drei Lernstrategien pro Gruppe: KaWa-Methode, Sketchnotes, Sprachmemo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lesen der Schülertexte 2, 3 oder 4 (pro Gruppe ein Text)</li> </ul> <p><b>Phase 2: Gruppenaustausch</b> Arbeitsblatt 3 austeilen: Text verstehen, Lernstrategie erproben</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch innerhalb der Gruppe zur Lernstrategie</li> <li>• Anschließend praktisches Arbeiten mit dieser Strategie im Team anhand des Schülertextes 5 (z. B.: Gruppe A erarbeitet ein KaWa)</li> </ul>	<p><b>One stay – two stray</b> Abgewandelte Form der Methode „one stay – three stray“, siehe <a href="https://bit.ly/38pGyX4">https://bit.ly/38pGyX4</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA</li> <li>• GA</li> </ul> <p><b>„Distanzunterricht“:</b>  Die SuS erläutern in ihrer Gruppe die Lernstrategie anhand eines „Padlets“ (<a href="https://padlet.com/">https://padlet.com/</a>). Jedes Gruppenmitglied fotografiert dann ein selbst erstelltes Beispiel und lädt dieses hoch.</p>	<p>Schülertexte 2, 3, 4</p> <p>AB 3, Schülertext 5, ggf. Schaubild 3</p>	

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p><b>Sicherung</b></p>	<p><b>Phase 3: Expertenvorträge</b> Arbeitsblatt 3: Neubildung der Gruppen, Wissen teilen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Schülerin oder ein Schüler der Gruppe bleibt am Tisch.</li> <li>• Die beiden anderen ordnen sich jeweils einem anderen Tisch zu, an dem zuvor zu einer anderen Strategie gearbeitet wurde (z. B. eine Schülerin der Gruppe A setzt sich zu einem Experten, dessen Gruppe B sich zuvor mit Sprachmemos auseinandergesetzt hat, die andere geht zum Tisch der Gruppe C, die sich mit Sketchnotes beschäftigt hat).</li> <li>• Die Schülerin oder der Schüler, die oder der jeweils am Ursprungstisch verbleibt, informiert die Lernenden der anderen Gruppen über ihre Strategie. Diese halten entsprechende Informationen auf ihrem Arbeitsblatt fest.</li> </ul> <p><b>Phase 4: Expertenwissen teilen</b> Arbeitsblatt 3: Wissen teilen, Erlerntes erklären</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle kehren an ihren ursprünglichen Gruppentisch zurück. Nun haben die SuS die Aufgabe, den anderen die weiteren Lernstrategien nahezubringen.</li> </ul>		<p>ggf. Schaubild 3</p>	<p>Leistungsschwache SuS erhalten in Phase 4 visualisierte Beispiele (siehe Schaubild 3) der jeweiligen Strategien.</p>
<p><b>Ende</b></p>	<p>Feedbackrunde: Die SuS äußern sich dazu, welche der Lernstrategien sie für sich jeweils am geeignetsten finden.</p> <p>Am Ende dieser Stunde betont die Lehrkraft nochmals, dass man nur durch Ausprobieren für sich herausfinden kann, welche Lernstrategie einem liegt.</p>	<p>Unterrichtsgespräch</p> <p>„Distanzunterricht“:  digitales Feedback z. B. mit dem Abstimmungstool Mentimeter, <a href="http://www.mentimeter.com">www.mentimeter.com</a> Lehrervortrag</p>	<p>ggf. Beamer/Smartboard, Smartphones der SuS</p>	

**Tabellarische Verlaufsplanung**

Thema der 3. Stunde: **Priorisierung**

Geplante Zeit: 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Möglichkeit zur Visualisierung des Einstiegs-cartoons schaffen (Beamer), Gruppeneinteilung planen

Unterrichtsphase	Beschreibung	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<b>Einstieg</b>	<p>Bezugnehmen auf Cartoon der ersten Unterrichtsstunde: Damals ging es darum, ob die SuS schon einmal in einer solchen Stresssituation gewesen sind. Fokus der aktuellen Stunde ist es, wann im Schuljahr SuS vermehrt in solche Situationen geraten können.</p> <p>SuS erläutern, wann ihrer Meinung nach stressige Situationen im Schuljahr auftreten.</p> <p>Kurzen Überblick geben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ziel der Stunde: Priorisierung der Lerninhalte erlernen</li> <li>• Vorstellen des weiteren Stundenablaufs</li> </ul>	<p>Cartoon aus erster Stunde als Impuls</p> <p>Unterrichtsgespräch/ Meldekette</p> <p>Lehrervortrag</p>	Schaubild 1, Beamer/ Smartboard	
<b>Input</b>	<p>Vorstellen der Notwendigkeit der Priorisierung beim Lernen anhand des Schaubilds 4. Was in einem Lern-Wochenplan priorisiert werden muss, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Lernzeiten sollten nur 25 Minuten dauern, danach sollte eine fünfminütige Pause eingelegt werden. Außerdem sollten die Lernzeiten möglichst auf mehrere Tage aufgeteilt werden (vgl. Unterrichtseinheit „Leistung auf den Punkt gebracht“).</p>	Lehrervortrag	Schaubild 4, <a href="http://www.dguv-lug.de">www.dguv-lug.de</a> , Webcode: lug938425	Bei lernstarken Gruppen diese Phase ggf. ans Ende der Unterrichtsstunde legen, sodass die Lernenden sich über das Setzen von Lernschwerpunkten erst selbst Gedanken machen können.
<b>Erarbeitung</b>	<p><b>Phase 1: Fallbeispiel kennenlernen</b> Bilden von Vierergruppen: Jeweils zwei Gruppenmitglieder werden Fallbeispiel A und zwei Gruppenmitglieder Fallbeispiel B zugeordnet.</p> <p>Arbeitsblätter 4 und 5 austeilen: Fallbeispiel lesen, Fehler beim Lernen im Fallbeispiel benennen, Prioritäten für das Lernen im Fallbeispiel setzen und begründen</p> <p><b>Phase 2: Vergleich mit gleichem Fallbeispiel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch zwischen den beiden Gruppenmitgliedern mit gleichem Fallbeispiel: gegenseitiges Vorstellen und Begründen der Ergebnisse</li> </ul>	<p>Gruppenpuzzle</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EA</li> <li>• GA</li> </ul>	AB 4, 5	

