

Inhalt

Vorwort 5

A. Der Neubeginn

1. Der Schulwechsel und erste Ziele 6
2. Die neuen Mitschüler 8
3. Die neuen Lehrer 10

B. Lernumwelt gestalten

4. Der häusliche Arbeitsplatz (1) 12
5. Der häusliche Arbeitsplatz (2) 14
6. Schulmappe packen 16

C. Hausaufgabenplanung

7. Die richtige Hausaufgabenzeit 18
8. Die Reihenfolge der Hausaufgaben (1) 20
9. Die Reihenfolge der Hausaufgaben (2) 22
10. Pausen einlegen 24
11. Pausen gestalten – Leistungskurve 26

D. Informationen aufnehmen und gestalten

12. Den eigenen Lerntyp testen 28
13. Lerntypen miteinander verknüpfen 30
14. Hefteinträge gestalten 32
15. Hefteinträge lernen 34
16. Die Arbeit mit Texten 36

E. Zurückblicken und sich besinnen

- 17. Ziele überprüfen und neu formulieren 38
- 18. Mitschüler und Lehrer 40

F. Langfristige Lernplanung

- 19. Wie das Gedächtnis arbeitet (1) 42
- 20. Wie das Gedächtnis arbeitet (2) 44
- 21. Wie das Gedächtnis arbeitet (3) 46
- 22. Erfolgreiche Vorbereitung auf eine Klassenarbeit 48
- 23. Störungen erkennen und beheben 50
- 24. Klassenarbeiten schreiben 52
- 25. Freizeit, Erholung und Belohnung 54

G. Vertiefendes Lernen

- 26. Einen Lernkarteikasten bauen 56
- 27. Die Arbeit mit dem Lernkarteikasten (1) 58
- 28. Die Arbeit mit dem Lernkarteikasten (2) 60
- 29. Die Stärken des Lernkarteikastens 62