

ZUHAUSE LERNEN

Orientierungshilfen für LehrerInnen, Eltern und SchülerInnen

© Hermann Astleitner (Universität Salzburg)

LERNEN FÖRDERN

Lernen wie an normalen Schultagen

Alltagsrhythmus und Stundenplan mit Abwechslung der Fächer beibehalten;
Lern- und Freizeit trennen;
nach 30-50 Minuten: Pausen mit Bewegung, Lüften, Trinken



Bei Lernunterlagen

Chaos und Überladung vermeiden

Lernplatz einrichten;
Gut strukturiertes Leitmedium (z.B. Schulbuch) als wichtigste Lernquelle nutzen;
andere Medien sparsam und nur mit Lernfunktion (z.B. Youtube zur Demonstration) einsetzen



Weniger ist mehr!

Auf das Wichtigste konzentrieren;
konkrete Lernziele festlegen;
Lehrstoff in Wocheneinheiten aufteilen;
Neues Lernen – Üben – Wiederholen
Sich selbst prüfen –
Gelerntes vergleichen, kombinieren, zusammenfassen



Extras bei Lernproblemen

Bei Lern- und/oder Motivationsproblemen:
Zusatzmaterial (z.B. Online-Übungen) mit vielen Schwierigkeitsgraden und Lern-Notruf (Telefon, Email oder Videoconferencing) einrichten und nutzen



Selbstverantwortung fördern: Lernen vertiefen und auf Prüfung vorbereiten

Fragen zur Lernförderung stellen, selber Aufgaben erstellen, Lernprobleme sammeln, mit Hilfen ergänzen und online stellen;
anderen den Lehrstoff erklären, Probeprüfungen durchführen



LERNUMWELT GESTALTEN

Vernetzen und regelmäßig Feedback einholen

Kontakt und Datenaustausch Schule/LehrerInnen/Eltern herstellen;
Lehrstoff, Arbeitsaufwand, Lernfortschritt und Zufriedenheit in den Fokus der Kommunikation



Einheitliche Kommunikation zu üblichen Arbeitszeiten

Informationen immer über denselben Kanal (z.B. Emails) zu vereinbarten Zeitpunkten;
oft besser asynchron (z.B. Emails), manchmal synchron (z.B. Videoconferencing)



Ablenkung reduzieren – Alternativen entwickeln

Keine Medien zur Unterhaltung während des Lernens, in den Lernpausen oder unmittelbar nach dem Lernen;
Alternativen zum Medienkonsum (Sport, Musik, Lesen, etc.) fördern



Selbstwert und Selbstwirksamkeit fördern

Negative Erlebnisse durch doppelt so viele positive Erlebnisse ausgleichen!
Erfolge ermöglichen, Stärken betonen!
Individuelle interessensgesteuerte Ziele und Projekte erlauben!



Im Gleichgewicht bleiben

Sicherheit geben, Gefühle akzeptieren, Ziele setzen, Reden, in Kontakt bleiben, sich mit positiven Dingen beschäftigen, Humor zulassen, aktiv bleiben und sich körperlich betätigen, Neues ausprobieren, Spaß und Freude erleben, sich belohnen, Abstand und Freiraum gewinnen

