



Basisbildung Altenpflegehilfe – neue Wege in die Pflege

Arbeitsblätter

Modul 1 Grundbildung: Lernen lernen

Diese Arbeitsblätter sind lizenziert unter Creative Commons Lizenzen.
Alle Textelemente sind lizenziert unter der CC-BY-SA-Lizenz
(Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen).

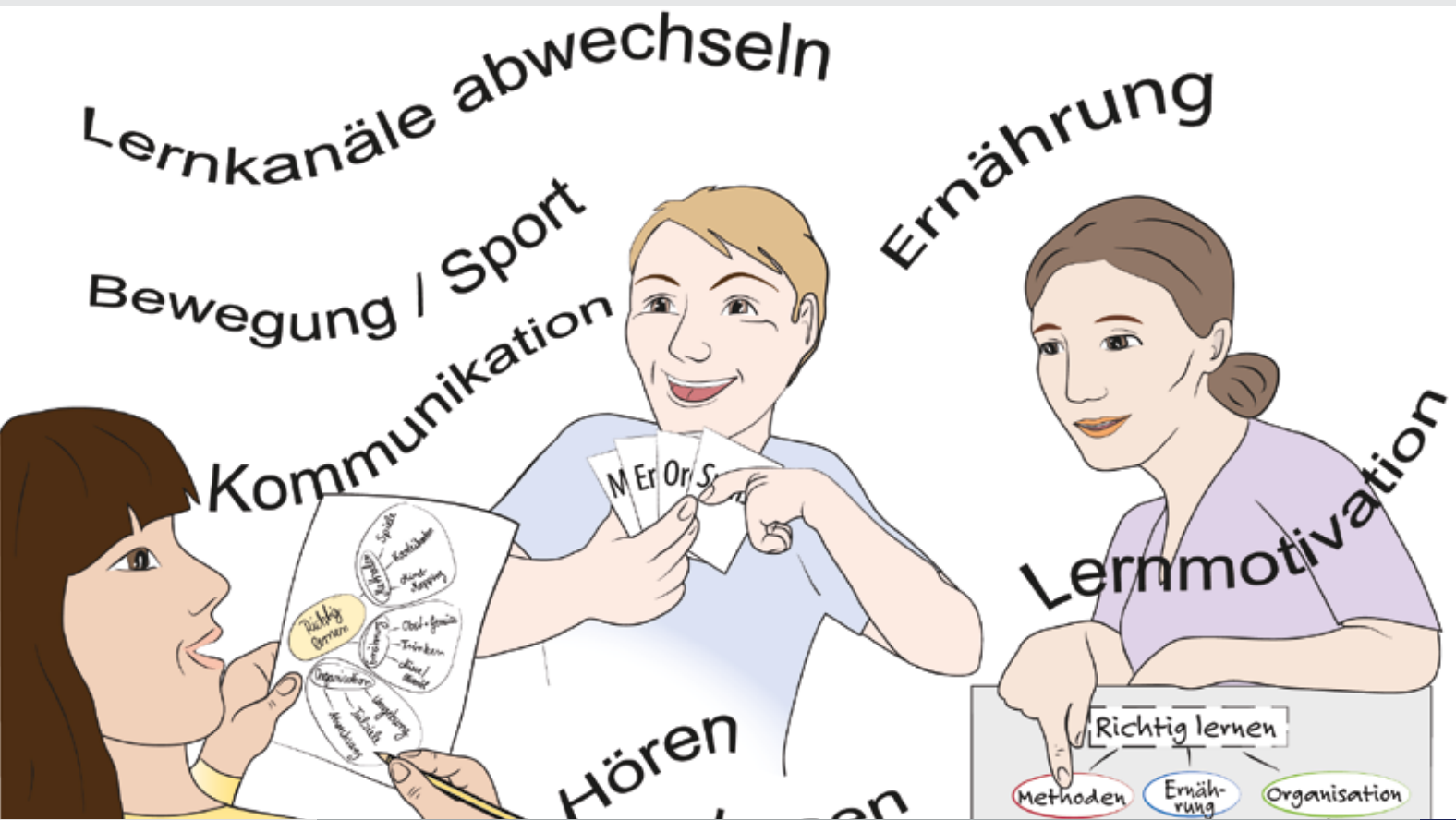


Alle verwendeten Abbildungen tragen die CC-BY-ND-Lizenz
(Namensnennung, keine Bearbeitung).



Titel des Arbeitsblattes	Urheber Textelemente	Lizenz
Das Gehirn - unser Lernzentrum	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Tipps zum Lernen - auf den Kopf gestellt	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Domino: Paulas Prüfungsvorbereitung	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Eierkarton: Lernen mit Spaß	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
So führt Lernen zum Erfolg	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0
Lernexperiment: Sinnvolle Lernstrategien	Susa Karnick	CC-BY-SA 4.0

Titel	Bildelemente	Lizenz
alle Abbildungen	wbv Media	CC-BY-ND



Leitfaden

Lernen lernen
Modul 1

Modulumfang
10 UE

Maßnahme
4 M

Bausteine:

- Lernkanäle, Lerntypen
- Lerntechniken, Lernstrategien
- Bedeutung von Pausen
- Ernährung, die das Lernen unterstützt

Lernziele:

Lerntechniken kennen und anwenden können

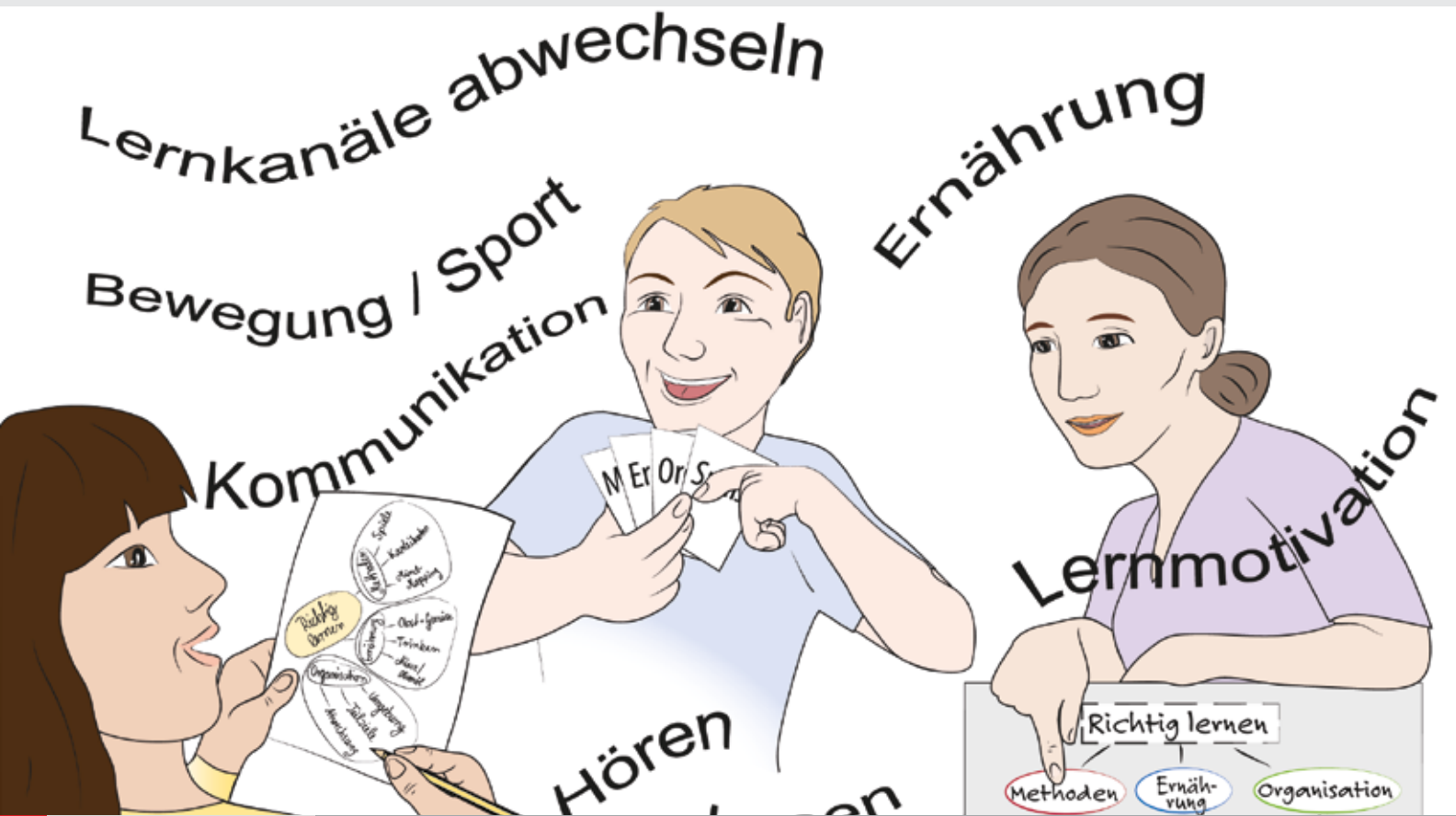
Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 9–12 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
2 Arbeitsblätter Grundbildung

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:

- 1 Arbeitsblatt Grundbildung 4/8 M
- 1 Lernspiel Eierkarton 4 M
- 1 Lernspiel Domino 4/8 M
- 1 Experiment Lernstrategien sinnvoll anwenden



Leitfaden

Lernen lernen
Modul 1

Modulumfang
7 UE

Maßnahme
8 M

Bausteine:

- Lernkanäle, Lerntypen
- Lerntechniken, Lernstrategien
- Bedeutung von Pausen
- Ernährung, die das Lernen unterstützt

Lernziele:

Lerntechniken kennen und anwenden können

Unterrichtsmaterial:

Kursbuch: als Druckwerk S. 9–12 (und im digitalen Foliensatz)
Wiederholungsfragen
2 Arbeitsblätter Grundbildung

Handbuch: Methodisch-didaktische Hinweise zum Pflegeunterricht
Wiederholungsfragen mit Antworten
Lösungsblätter zu Arbeitsblättern Grundbildung aus dem Kursbuch

Weitere Arbeitsblätter mit Lösungen online:

- 1 Arbeitsblatt Grundbildung 4/8 M
- 1 Lernspiel Domino 4/8 M



3 Arten von Gedächtnis

Lesen Sie den Text. Füllen Sie die Lücken mit den Wörtern aus dem unteren Kasten.



Kurzzeit-Gedächtnis | Gehirn | Ultrakurzzeit-Gedächtnis | schickt | Langzeit-Gedächtnis | bekommt | Gefühl | verschiedene

Das Gehirn – unser Lernzentrum

Unser hat viel zu tun! Es arbeitet wie eine Kommando-Zentrale: Das Gehirn Nachrichten an unsere Organe. Aber es auch wichtige Informationen, die es verarbeiten muss. Es gibt drei Arten von Gedächtnissen:

1. das Ultrakurzzeit-Gedächtnis
2. das Kurzzeit-Gedächtnis
3. das Langzeit-Gedächtnis

Im landen sehr, sehr viele Informationen. Wenn wir z.B. zum Fenster gehen, um es zu öffnen, tun wir das normalerweise, ohne irgendwo anzustoßen. Dabei hilft uns das Ultrakurzzeit-Gedächtnis. Schon nach einer Zehntelsekunde vergessen wir die meisten Informationen wieder. Und das ist gut so! Wenn wir uns alle merken würden, würden wir verrückt werden!

Nur ein Teil der vielen Informationen gelangt dann weiter in unser . Hier speichern wir die Informationen schon etwas länger. Z.B. wenn wir uns für kurze Zeit eine Telefonnummer merken.

Erst im merken wir uns Informationen für längere Zeit. Im Extremfall ein ganzes Leben lang. Je stärker eine Information mit einem verbunden ist, desto besser können wir sie uns merken. Z.B. erinnern wir uns an viele Erlebnisse aus unserer Kindheit, an unseren ersten Kuss usw.



3 Arten von Gedächtnis (Lösung)

Lesen Sie den Text. Füllen Sie die Lücken mit den Wörtern aus dem unteren Kasten.



Kurzzeit-Gedächtnis | Gehirn | Ultrakurzzeit-Gedächtnis | schickt | Langzeit-Gedächtnis | bekommt | Gefühl | verschiedene

Das Gehirn – unser Lernzentrum

Unser **Gehirn** hat viel zu tun! Es arbeitet wie eine Kommando-Zentrale: Das Gehirn **schickt** Nachrichten an unsere Organe. Aber es **bekommt** auch wichtige Informationen, die es verarbeiten muss. Es gibt drei **verschiedene** Arten von Gedächtnissen:

1. das Ultrakurzzeit-Gedächtnis
2. das Kurzzeit-Gedächtnis
3. das Langzeit-Gedächtnis

Im **Ultrakurzzeit-Gedächtnis** landen sehr, sehr viele Informationen. Wenn wir z.B. zum Fenster gehen, um es zu öffnen, tun wir das normalerweise, ohne irgendwo anzustoßen. Dabei hilft uns das Ultrakurzzeit-Gedächtnis. Schon nach einer Zehntelsekunde vergessen wir die meisten Informationen wieder. Und das ist gut so! Wenn wir uns alle merken würden, würden wir verrückt werden!

Nur ein Teil der vielen Informationen gelangt dann weiter in unser **Kurzzeit-Gedächtnis**. Hier speichern wir die Informationen schon etwas länger. Z.B. wenn wir uns für kurze Zeit eine Telefonnummer merken.

Erst im **Langzeit-Gedächtnis** merken wir uns Informationen für längere Zeit. Im Extremfall ein ganzes Leben lang. Je stärker eine Information mit einem **Gefühl** verbunden ist, desto besser können wir sie uns merken. Z.B. erinnern wir uns an viele Erlebnisse aus unserer Kindheit, an unseren ersten Kuss usw.

**Tipps zum Lernen – auf den Kopf gestellt! (Lösung)**

1. Lesen Sie die Tipps zum Lernen.
2. Besprechen Sie in der Gruppe: Was stimmt hier nicht?
3. Finden Sie eigene Regeln!
4. Gestalten Sie am Schluss ein Lernplakat für den Klassenraum.

1. Fang vor einer Prüfung möglichst spät zu lernen an!
2. Wenn du schon mehrere Stunden gelernt hast: Jetzt auf keinen Fall aufhören!
3. Entscheide jede Woche spontan, wann du was lernst!
4. Bleib möglichst ruhig sitzen beim Lernen. Nicht aufstehen! Nicht bewegen!
5. Lies einen Text mit wichtigen Informationen mindestens zehn Mal leise durch. Lenk dich nicht ab, indem du redest oder schreibst oder Bilder malst!
6. Verschwende keine Zeit, indem du mit anderen über den Lernstoff sprichst!
7. Ruf deine Oma an, wenn du im Kurs etwas nicht verstanden hast. Frag auf keinen Fall deine Lehrer! Sie bekommen nur einen schlechten Eindruck!

1. Fang möglichst früh an zu lernen!
2. Mach beim Lernen zwischendurch Pausen!
3. Mach dir am Anfang einen Lern-Plan!
4. Bewege dich möglichst oft beim Lernen!
5. Markiere im Text nur, was wirklich wichtig ist! Schreib dir einen Spickzettel! Versuche auch, Bilder und Symbole zu verwenden.
6. Tausch dich mit anderen über den Lernstoff aus! Bildet Lerngruppen!
7. Frag deine Lehrer, wenn du im Unterricht etwas nicht verstanden hast!

**Domino: Paulas Prüfungsvorbereitung**

START:
Paula hat Stress! In
14 Tagen muss sie
eine ...

wichtige Prüfung
ablegen.
Dafür muss sie
richtig viel büffeln.
Weil ihre Notizen
aus dem Unterricht
sehr
unübersichtlich
sind, ...

... ordnet sie zuerst
alle Blätter in ihrem
Ordner.

Paula unterteilt den
gesamten Lernstoff
in mehrere Kapitel.
Alles, was zum
gleichen Thema
gehört, ...

... legt sie auf einen Stapel.

Paula überlegt:
Wenn sie außer
sonntags bis zur
Prüfung an jedem
Tag 2 Stunden lernt,
...

... dann hat sie
insgesamt 40
Stunden zum
Lernen zur
Verfügung.

Sie macht sich
einen Lernplan. Auf
dem steht, an
welchem Tag ...

... sie welches
Thema lernen wird.
Sie plant dabei 2
Tage zum
Wiederholen ein.
Und einen
Zusatztag für
Notfälle.

Nun geht es los: Sie
guckt sich ihre
Notizen für das
erste
Prüfungsthema
genau an.
Außerdem liest sie
noch einmal ...

... gründlich im
Ordner, den sie im
Unterricht
bekommen hat.

Nur das
Allerwichtigste aus
beidem notiert sie
sich jetzt auf ein
Lernplakat. Sie
nimmt extra ...

... ein großes DIN A3-Papier, damit sie genug Platz hat. Sie schreibt gut lesbar in großer Schrift.

Auf das Plakat kommt aber nicht nur Text, ...

... sondern sie malt auch passende Bilder, Symbole und Tabellen.

Paula achtet darauf, dass sie den gesamten Lernstoff ...

übersichtlich auf
dem Plakat verteilt.

Außer einem dicken
schwarzen Stift ...

... benutzt sie noch
zwei weitere
Farbstifte.

Damit kann sie
wichtige
Überschriften und ...

... Schlüsselbegriffe
hervorheben.

Sie hängt sich das
Plakat in die Küche.
Immer, wenn sie
kocht oder den
Geschirrspüler
ausräumt, ...

... guckt sie
zwischen durch auf
ihr Plakat. Denn sie
weiß: Ohne
Wiederholung ist
das Lernen sinnlos.

Wenn sie allein ist,
...

... hält sie sich selbst mit Hilfe der Informationen auf dem Plakat einen kleinen Vortrag.

Auch das Hin- und Hergehen in der Küche hilft ihr beim Lernen. Alles, was sie nun lernt, ...

... behält sie durch die Bewegung besser im Gedächtnis.

Besonders schwierige Fachbegriffe hat sie sich auf kleine ...

Kärtchen notiert:

Auf der Vorderseite
steht der
lateinische
Fachbegriff, auf der
Rückseite hat sie in
einfachen Worten
aufgeschrieben, ...

was der schwierige
Begriff bedeutet.
Die Kärtchen sind
praktisch, wenn sie
irgendwo warten
muss oder im Bus
sitzt.

Und wenn Paula
etwas doch noch
nicht richtig
verstanden hat?
Kein Problem! Dann
...

... fragt sie die anderen Frauen aus ihrer Lerngruppe, mit denen sie sich ab und an trifft.

Und wenn die es auch nicht erklären können?

Dann ...

... fragt sie in der Schule die Dozentin.

Die freut sich, dass Paula sich schon so gut auf die Prüfung vorbereitet.

ENDE



Eierkarton: Lernen mit Spaß (wenn-Sätze)

- Was ist los, Anna?

- Ich bin so gespannt, ob ich im KOMPASS-Kurs klarkomme. Hoffentlich wird es nicht zu schwer. Wir besprechen gerade, was uns beim Lernen helfen kann.

- Stimmt, auch das Lernen muss gelernt sein! Aber genauso wichtig ist die Stimmung im Kurs.

- Na ja, die hängt ja wohl von den Dozenten ab. Ich hoffe, sie sind gerecht und haben Verständnis, wenn wir etwas nicht gleich verstehen.

- Für eine gute Stimmung könnt ihr Lernenden aber auch selbst sorgen, Anna. Wenn ihr das schafft, macht der Unterricht gleich doppelt so viel Spaß.

- Und wie soll das gehen?



Beispiel

Lernen macht noch mehr Spaß, wenn alle Rücksicht aufeinander **nehmen**.

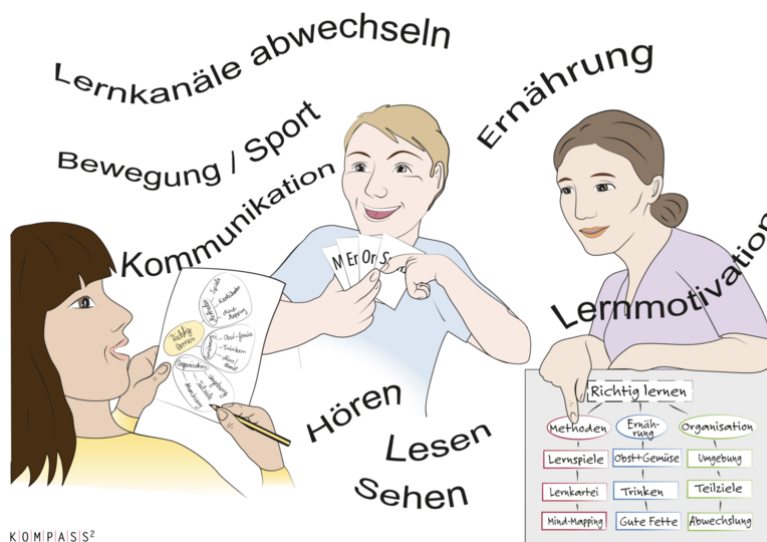
Lernen macht noch mehr Spaß, wenn im Unterricht niemand **ausgelacht** wird.

1. Alle nehmen Rücksicht aufeinander.	2. Alle sind offen für Neues.	3. Alle halten sich an gemeinsame Regeln.
4. Alle unterstützen und loben sich gegenseitig.	5. Alle gehen respektvoll miteinander um .	6. Im Unterricht wird niemand ausgelacht .
7. Im Unterricht wird niemand bevorzugt .	8. Im Unterricht beteiligen sich alle.	9. Im Unterricht wird auch mal gelacht und gespielt .
10. Im Unterricht werden Probleme rechtzeitig besprochen .		



So führt Lernen zum Erfolg!

1. Was gehört zusammen? Verbinden Sie.
2. Tauschen Sie sich aus: Was gelingt Ihnen schon gut? Was fällt Ihnen schwer?



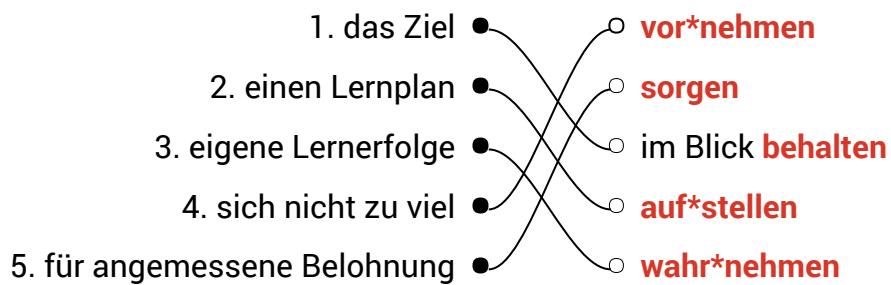
K|O|M|P|A|S|S²
Grundbildung & Pflege

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1. das Ziel ● | <input type="radio"/> vor*nehmen |
| 2. einen Lernplan ● | <input type="radio"/> sorgen |
| 3. eigene Lernerfolge ● | <input type="radio"/> im Blick behalten |
| 4. sich nicht zu viel ● | <input type="radio"/> auf*stellen |
| 5. für angemessene Belohnung ● | <input type="radio"/> wahr*nehmen |
| | |
| 6. für eine ruhige Lernumgebung ● | <input type="radio"/> wieder*geben |
| 7. die Zeit zum Lernen ● | <input type="radio"/> sorgen |
| 8. Teilziele ● | <input type="radio"/> nutzen |
| 9. unterschiedliche Lernkanäle ● | <input type="radio"/> ein*teilen |
| 10. Texte mit eigenen Worten ● | <input type="radio"/> formulieren |



So führt Lernen zum Erfolg! (Lösung)

1. Was gehört zusammen? Verbinden Sie.
2. Tauschen Sie sich aus: Was gelingt Ihnen schon gut? Was fällt Ihnen schwer?





Sinnvolle Lernstrategien anwenden

(nur für die Kursleitung: Ablauf des Experiments)

1. Erklären Sie Ihren Kursteilnehmer*innen, dass sie jetzt in kurzer Zeit versuchen sollen, sich möglichst viele Begriffe eines Arbeitsblattes zu merken.
2. Teilen Sie den Kurs in vier Kleingruppen auf, die sich in einer Ecke des Klassenraumes bequem an einen Tisch setzen. Sorgen Sie dafür, dass in den Gruppen in etwa gleich starke Lerner*innen sind (Lernerfahrung, Sprachkompetenz usw.). Verteilen Sie in zwei Kleingruppen an jeden Teilnehmenden das (strukturierte) Arbeitsblatt A, in den beiden anderen das (unstrukturierte) Arbeitsblatt B. Aber natürlich so, dass die Teilnehmenden den Unterschied nicht bemerken. Jeder Lernende bekommt sein eigenes AB zum Lernen. Es sind keine Notizen oder Fragen erlaubt. Geben Sie nun drei Minuten Zeit, damit jeder Teilnehmende sich möglichst viele der Begriffe einprägt.
3. Im Anschluss notieren die Teilnehmenden jeder für sich auf einem leeren Blatt, woran sie sich noch erinnern. Geben Sie auch dafür eine Zeit (drei Minuten) vor. Es ist nicht erlaubt, sich gegenseitig zu helfen, abzugucken, vorzusagen usw.
4. Werfen Sie Lösungsblatt C an die Wand (oder teilen es aus). Die Teilnehmenden kontrollieren sich selbst und zählen ihre richtigen Ergebnisse (Rechtschreibung ist für die Wertung egal).
5. Lassen Sie sich per Handzeichen nennen, wer mehr als 5, 10, 20, 30 oder sogar alle 32 Lernwörter aufschreiben konnte.
6. Verraten Sie nun, dass es zwei unterschiedliche Varianten zum Lernen gab: 27 der insgesamt 32 Lernwörter waren identisch, aber mal strukturiert (A), mal unstrukturiert (B) abgebildet. Die Lernenden der „strukturierten Kleingruppen“ werden vermutlich weit bessere Merkleistungen vorweisen können.
7. Nutzen Sie diesen Selbstversuch, um mit den Teilnehmenden wesentliche Aspekte effektiver Lernstrategien zu besprechen (Strukturierung des Lernstoffs, Vernetzung, Vokabeln lernen im sprachlichen Kontext, Mindmaps usw.).

**Sinnvolle Lernstrategien anwenden**

Wie viele Begriffe können Sie sich merken?

Montag	Saft	Fanta
Zystitis	Vitamine	Regenschirm
Mercedes	VW	Dermatitis
Dreieck	Samstag	
Ballaststoffe	Cola	
Bier	Kompass	
Gastritis	Kaffee	
Freitag	Fiat	
BMW	Donnerstag	
Mineralien	Eiweiße	
Mittwoch	Hepatitis	
Renault	Pfütze	
Telefon	Dienstag	
Bronchitis	Wein	
Fette	Göttingen	

**Sinnvolle Lernstrategien anwenden**

Wie viele Begriffe können Sie sich merken?

Montag	Eiweiße	Bronchitis
Dienstag	Fette	Gastritis
Mittwoch	Vitamine	Dermatitis
Donnerstag	Ballaststoffe	
Freitag	Mineralien	
Samstag	Wasser	
Sonntag	Tee	
VW	Kaffee	
Audi	Cola	
BMW	Fanta	
Fiat	Bier	
Renault	Wein	
Mercedes	Saft	
Kohlenhydrate	Zystitis	
	Hepatitis	



Sinnvolle Lernstrategien anwenden (Lösung)

**Montag
Dienstag
Mittwoch
Donnerstag
Freitag
Samstag
Sonntag**

**Kohlenhydrate
EiweiÙe
Fette
Vitamine
Ballaststoffe
Mineralien**

**Zystitis
Hepatitis
Bronchitis
Gastritis
Dermatitis**

**VW
Audi
BMW
Fiat
Renault
Mercedes**

**Wasser
Tee
Kaffee
Cola
Fanta
Bier
Wein
Saft**