

STUFEN DES GEDÄCHTNISSES



LERNSTOFF GELANGT **STUFENWEISE** INS GEDÄCHTNIS:

AUFNAHME DURCH DIE SINNESORGANE

... über die **Ohren/Hören** (im Unterricht zuhören, zu Hause laut lesen, Eltern oder Mitschülern eine Aufgabe erklären...)

... über die **Augen/Sehen** (Skizzen, Bilder anschauen, Tafelaufschrieb lesen, Texte lesen...)

... über die **Hände/ Tasten** (Vokabeln schreiben, Experimente selbst durchführen, etwas begreifen/fühlen...)

Je mehr Sinnesorgane/Lernkanäle beteiligt sind, desto besser wird der Lernstoff aufgenommen!

Nach der Aufnahme bleiben die Informationen nur für **kurze Zeit** im Gehirn.

WEITERLEITUNG INS KURZZEITGEDÄCHTNIS

Werden die Informationen mit dem Signal

„Das will ich mir wirklich merken“

versehen und werden

neue Informationen mit bereits vorhandenem Wissen verbunden,

so erfolgt eine Weiterleitung ins

Kurzzeitgedächtnis.

Die Speicherkapazität des Kurzzeitgedächtnisses ist **begrenzt**. Außerdem ist das Kurzzeitgedächtnis **sehr stressanfällig**, d.h. unter Aufregung kann die Information nicht mehr sicher abgerufen werden.

WEITERLEITUNG INS LANGZEITGEDÄCHTNIS

Durch Übung und Wiederholung gelangt der Lernstoff ins

Langzeitgedächtnis.

Dazu muss er **mindestens 3mal** mit **zeitlichen Abständen von 1-3 Tage** Dauer im Gehirn „bewegt“ werden.

(z.B.: Vokabeln im Unterricht erklärt bekommen und anwenden, Vokabeln ins Vokabelheft schreiben und lernen, am nächsten wiederholen und nach 3 Tagen wiederholen)

Die **Speicherkapazität des Langzeitgedächtnisses ist nahezu unbegrenzt**, die **Speicherdauer sehr lang**. Außerdem ist das Langzeitgedächtnis **deutlich weniger stressanfällig** als das Kurzzeitgedächtnis.

NOCH WAS WICHTIGES ZUM SCHLUSS:

... unser Gehirn kann **etwa sieben Einheiten** gleichzeitig einspeichern, dann braucht es eine **Pause**.

Teile also deinen Lernstoff wie z.B. Vokabeln, Physikformeln, Fachbegriffe in **kleine Portionen** ein und versuche nicht, alles auf einmal zu lernen.

... benutze **Eselsbrücken** oder stelle **ungewöhnliche Verbindungen** her.

... **lerne Begriffe immer auch durcheinander**, sonst merkt sich das Gehirn die Reihenfolge, kann aber die einzelnen Informationen nicht getrennt abrufen.



BASICS