

Inhaltsübersicht*

Vorwort zur Reihe «Materialien für den herkunftssprachlichen Unterricht»	5
---	---

Einleitung

1. Ziele und Aufbau dieses Hefts	7
2. Zur Bedeutung von Lernstrategien und -techniken	7
3. Die Rolle des HSU bei der Vermittlung von Lernstrategien	8
4. Zum 10-Schritte-Trainingsprogramm in Teil II	10
Literaturhinweise	11

Teil I: Lernstrategien und -techniken für verschiedene Teilbereiche	13
--	----

1. Techniken und Strategien zum Üben allgemein (M 1–4)	14
---	----

M1 Üben und trainieren – Gründe und ein paar heiße Tipps

M2 Inhalte verstehen und wiedergeben können

M3 Selber Trainingshilfen herstellen

M4 Die Lernkartei: Eine nützliche Hilfe für Lernprofis

2. Techniken und Strategien zum Umgang mit Hilfsmitteln (Wörterbücher, Lexika, Bücher, Internet) (M 5–7)	21
---	----

M5 Rasch etwas im Wörterbuch oder Lexikon finden

M6 Sich in Büchern zurechtfinden

M7 Sich im Internet und anderswo Informationen beschaffen

3. Techniken und Strategien zum Lesen (M 8–10)	27
---	----

M8 Einen Text genau verstehen mit der 5-Schritte-Technik

M9 In Texten das Wichtige markieren; Notizen machen

M10 Gute Zusammenfassungen schreiben

4. Techniken und Strategien zum Schreiben (M 11–13)	34
M11 Ideen finden, Texte planen mit Cluster, Mind-Map und Zettelchen	
M12 Einen Text planen, verfassen, überarbeiten – Schritt für Schritt	
M13 Mit Schreibproblemen umgehen	
5. Techniken und Strategien zum Vorbereiten von Vorträgen und Prüfungen (M 14–15)	41
M14 Einen Vortrag vorbereiten und halten	
M15 Sich auf eine Prüfung vorbereiten: Tipps und Techniken	

Teil II: Das 10-Schritte-Trainingsprogramm für erfolgreiches Lernen

47

S1 Schritt 1: Genügend Schlaf und Bewegung	
S2 Schritt 2: Gesundes Essen, reichhaltiges Frühstück	
S3 Schritt 3: Dein Arbeitsplatz zu Hause	
S4 Schritt 4: Ruhe am Arbeitsplatz	
S5 Schritt 5: Feste Arbeitszeiten	
S6 Schritt 6: Die Arbeit planen: a) Eine Planung machen	
S7 Schritt 7: Die Arbeit planen: b) Ziele und Teilziele setzen	
S8 Schritt 8: Mit der Arbeit beginnen	
S9 Schritt 9: Konzentriert arbeiten, Pausen machen	
S10 Schritt 10: Und wenn du mal absolut keine Lust hast ...	
